

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 04.09.2025 16:41:21  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2а.12**  
**к ОП СПО по профессии**  
**18.01.27 Машинист технологических**  
**насосов и компрессоров**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|                |                                         |
|----------------|-----------------------------------------|
| Форма обучения | <u>очная</u><br><i>(очная, заочная)</i> |
| 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 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.09.2022 № 854 (зарегистрирован в Минюсте РФ 26.10.2022, регистрационный № 70703);

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 371 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12 июля 2023, регистрационный № 74228);

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

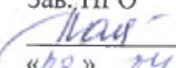
Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО  
Протокол № 9 от 02.04.25г.

Председатель ЦК

 А.В.Калистова

УТВЕРЖДАЮ

Зав. НГО

 Н.М. Пальянова

«02» 04 2025 г.

Рабочую программу разработал:

 С.А.Шпильман, преподаватель высшей квалификационной категории,  
преподаватель физической культуры

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины**

- 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
- 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

### **2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины**

- 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
- 2.2. Содержание дисциплины

### **3. Условия реализации дисциплины**

- 3.1. Материально-техническое обеспечение
- 3.2. Учебно-методическое обеспечение

### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

**Приложение 1.** Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации

**Приложение 1.1.** Оценка уровня физических способностей обучающихся

**Приложение 1.2.** Перечень контрольных упражнений для оценки

**Приложение 2.** Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

Содержание программы общеобразовательной дисциплины ОУД 12 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. 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.<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать в ходе полеченные решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;</li> <li>- 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;</li> <li>- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>ОК 02.</p> <p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> | <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые исследовательские:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);</li> <li>- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</li> <li>- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> </ul> <p><b>б) умения работать с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- 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;</li> <li>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ul> | <p>характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p> <p>- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального</p> |
| <p>ОК 03.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать</p>     | <p><b>Личностные в части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;</li> <li>- способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОК 04.<br>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде    | <p><b>Личностные в части ценности научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul> <p><b>Сформированы умения совместной деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями и формирование умения самоконтроля, принятие себя и других:</b></p> | <p>планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, подборать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</li> <li>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</li> <li>- 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</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других на ошибку;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul> | <p>результатов в тестовых испытаниях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</li> <li>- 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;</li> <li>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</li> <li>- 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);</li> <li>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</li> </ul> |
| <p>ОК</p> <p>05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>                                                                  | <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>- владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>- развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: умениями работать с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации.</li> </ul>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>ОК 06.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять</p> | <p><b>Личностные в части гражданского и патриотического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</li> </ul>                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>стандарты антикоррупционного поведения</p>                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> <li>- 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;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</li> <li>- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| <p>ОК 08<br/>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>Личностные в части физического и трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;</li> </ul> <p><b>эстетического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</li> <li>- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ul> <p><b>духовно-нравственного воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание духовных ценностей российского народа;</li> <li>- сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> </ul> |  |

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</li> </ul>                                                                                                                                            |  |
| <p>ПК 1.6.<br/>Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.</p> | <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>б) самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.</li> </ul> <p><b>Личностные в части экологического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>- расширение опыта деятельности экологической направленности.</li> </ul> <p><b>в части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</li> </ul> |  |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Вид учебной работы                                          | Объем в часах,<br>всего |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>_1_ семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                           | <b>32</b>               |
| <b>Основное содержание, в т.ч.:</b>                         | <b>31</b>               |
| <i>Лекции</i>                                               | 3                       |
| <i>Практические занятия</i>                                 | 28                      |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                 |                         |
| <i>Консультации</i>                                         |                         |
| <b>Профессионально ориентированное содержание, в т. ч.:</b> |                         |
| <i>Лекции</i>                                               |                         |
| <i>Практические занятия</i>                                 | 10                      |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                 |                         |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>                       | нет                     |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                     | <b>1</b>                |
| <b>_2_ семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                           | <b>46</b>               |
| <b>Основное содержание, в т.ч.:</b>                         | <b>44</b>               |
| <i>Лекции</i>                                               | 2                       |
| <i>Практические занятия</i>                                 | 42                      |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                 |                         |
| <i>Консультации</i>                                         |                         |
| <b>Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:</b>  |                         |
| <i>Лекции</i>                                               | 2                       |
| <i>Практические занятия</i>                                 | 16                      |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                 |                         |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>                       | нет                     |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>           | <b>2</b>                |
| <b>ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:</b>                         | <b>78</b>               |
| <b>Основное содержание, в т.ч.:</b>                         | <b>75</b>               |
| <i>Лекции</i>                                               | 5                       |
| <i>Практические занятия</i>                                 | 70                      |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                 |                         |
| <i>Консультации</i>                                         | 4                       |
| <b>Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:</b>  | <b>28</b>               |
| <i>Лекции</i>                                               | 2                       |
| <i>Практические занятия</i>                                 | 26                      |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                 |                         |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет, зачет с оценкой)</b>    | <b>3</b>                |

## 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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|
| <b>1 семестр</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>32</b>   |                                                  |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>    | ОК 02, ОК 05, ОК 08                              |
| Тема 1.1<br>Современное состояние физической культуры и спорта.<br>Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3           |                                                  |
|                                                                                                                                                             | 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.                                                                                                                                                      |             |                                                  |
|                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                           |
|                                                                                                                                      | Лекция №1 Физическая культура-часть культуры общества.                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3  |                                           |
| Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 32 | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08         |
| Учебно-тренировочные занятия                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |                                           |
| Тема 2.1<br>Бег на короткие дистанции.<br>Прыжки в длину и метания гранаты                                                           | Содержание учебного материала.<br>Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.                                                                                                               |    |                                           |
|                                                                                                                                      | Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.                                                                                                                                                                                                           | 2  |                                           |
|                                                                                                                                      | 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 1.6 |
| Тема 2.2<br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для                                                    | 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.                                                                                                                               |    |                                           |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|
| различных форм организации занятий физической культурой                         | <b>Практическое занятие №5.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.                                                                                                                       | 2 |                                           |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                           |
| Тема 2.3<br>Основная гимнастика                                                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.                                                                                                                                                                           | 2 | ОК01, ОК 02, ОК 04, ОК 08                 |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №6.</b> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.                                              |   |                                           |
| Тема 2.4<br>Атлетическая гимнастика                                             | <b>Содержание учебного материала</b><br>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, тренажеров и кардиотренажеров.                       | 2 | ОК.01, ОК 04, ОК 08                       |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса                                                               |   |                                           |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажеров.                                                                     | 2 |                                           |
| Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 01, ОК 08, ПК 1.6                      |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №9.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                                                                                                                             |   |                                           |
| Тема 2.6<br>Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                               | 2 | ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК 1.6 |
|                                                                                 | <b>Практическое занятие №10.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |   |                                           |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Практическое занятие №11.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                | 2         |                                   |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08 |
| Тема 2.7<br>Баскетбол                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |                                   |
|                                                                                            | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Развитие физических способностей средствами баскетбола                                                                                                                            |           |                                   |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие №12.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                   | 2         |                                   |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                 | 2         |                                   |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие №14.</b> Развитие физических способностей средствами баскетбола                                                                                                                                                                                                        | 2         |                                   |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                                   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1         |                                   |
| <b>2 семестр</b>                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>46</b> |                                   |
| Тема 2.8<br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой    | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                              |           | ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК1.6 |
|                                                                                            | <b>Практическое занятие №15.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств. | 2         |                                   |
| <b>Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>2</b>  | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06,       |
| Тема 3.1                                                                                   | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                   |

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Физическая культура в режиме трудового дня                                                                         |                                                                                                                                                                 | <p><i>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</i></p> <p><i>Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда.</i></p> <p><i>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.</i></p> <p>1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> | ОК 08, ПК 1.6              |
|                                                                                                                    | <p><b>Лекция №2</b> Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
| <b>Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике.</b> |                                                                                                                                                                 | <b>40</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                            |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |
| Тема 4.1<br>Лыжная подготовка                                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие №16.</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие №17.</b> Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие №18.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.                                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
|                                                                                                                    | <b>Практическое занятие №19.</b> Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки. | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
| Тема 4.2                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                            | <b>8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ОК 01, ОК 02,              |

|                                                              |                                                                                                                                                                                            |           |                                                         |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|
| Волейбол                                                     | <b>Практическое занятие №20.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом.                                                                                                              | 2         | ОК 04, ОК 05, ОК 08                                     |
|                                                              | <b>Практическое занятие №21.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                           | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №22.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                             | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №23.</b> Развитие физических способностей средствами волейбола.                                                                                                    | 2         |                                                         |
| Тема 4.3<br>Настольный теннис                                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                       | <b>8</b>  | ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08                       |
|                                                              | <b>Практическое занятие №24.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.                                                                                             | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №25.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.                         | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                          |           |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №26.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.                                         | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №27.</b> Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                   | 2         |                                                         |
| <b>Методико-практические занятия</b>                         |                                                                                                                                                                                            |           |                                                         |
| Тема 4.5<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                          | <b>10</b> | ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК 1.6 |
|                                                              | <b>Практическое занятие №28.</b> Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №29.</b> внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.                                                                               | 2         |                                                         |
|                                                              | <b>Практическое занятие №30.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)             | 2         |                                                         |

|                                                                        |                                                                                                                                            |           |                        |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                                                        | <i><b>Практическое занятие №31</b> Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i> | 2         |                        |
|                                                                        | <i><b>Практическое занятие №32</b> Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>    | 2         |                        |
| Тема 4.6<br>Бег на средние и<br>длинные дистанции.<br>Прыжки в высоту. | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                       | <b>6</b>  | ОК 02, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                                        | <b>Практическое занятие №33.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.                                            | 2         |                        |
|                                                                        | <b>Практическое занятие №34.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                                       | 2         |                        |
|                                                                        | <b>Практическое занятие №35.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.                                              | 2         |                        |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>                                        |                                                                                                                                            | <b>2</b>  |                        |
| <b>Всего:</b>                                                          |                                                                                                                                            | <b>78</b> |                        |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы**

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена наличием:

- спортивного зала, оснащенного спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;
- оборудованными открытыми спортивными площадками с прыжковой ямой, сектором для метания и беговыми дорожками, полосой препятствий.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щиты баскетбольные игровой (комплект); ворота мини-футбола (комплект), кольца баскетбольные, табло игровое (электронное), мячи баскетбольные №7, мячи баскетбольные №7 для соревнований, мячи баскетбольные №5, мячи футбольные №4, мячи футбольные №5, мячи футбольные №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конусы игровые, свисток.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект матов гимнастических №2, перекладина гимнастическая пристенная, коврики гимнастические, палки гимнастические №3, обручи гимнастические №2, скакалки гимнастическая, гриф, гантели, гири, комплекс тренажёров.

##### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), гранаты для метания 500 и 700гр., палочки эстафетные, набивные мячи, мячи для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палочки, ботинки, секундомер.

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

#### **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. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 08.03.2023).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 08.03.2023).

3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2022г. — 320с.

4. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник для образовательных организаций / В. И. Лях. - 10-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. - 272 с.

### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Физическая культура. 10 - 11 классы : базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2022. — 160с.

2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : КноРус, 2013. - 299 с.

3. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы : учебник / Г. И. Погадаев ; ред. И. Акинфеев. - Москва : Просвещение, 2021. - 110 с.

### **3.2.3. Информационные ресурсы**

1. <http://www.teoriya.ru/journals/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» (дата обращения: 08.03.2023).

2. <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (дата обращения: 08.03.2023).

#### 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.

| <b>Код, наименование ОК, ПК</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>Показатели оценки результата</b>                                                                                                                                                                                           | <b>Оценочное мероприятие</b>                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                                                                   | Выбирает и применяет методы и способы решения профессиональных задач; Решает стандартные и нестандартные задачи                                                                                                               | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                        | Применяет эффективный способ поиска необходимой информации; использует различные источники, включая электронные; Демонстрирует навыки использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |
| 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 ситуациях | Выбирает соответствующий способ в изучении дисциплины; Применяет эффективный способ поиска инноваций в области профессиональной деятельности                                                                                  | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                                                                      | Координирует действия с другими участниками общения и контролирует своё поведение, умеет воздействовать на партнера общения и др.                                                                                             | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                                                                                                                              | Осуществляет устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |
| 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, применять стандарты антикоррупционного поведения | Демонстрирует интерес к будущей профессии и осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей                     | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях                                                                                            | соблюдает нормы экологической безопасности; осуществляет работу с соблюдением принципов бережливого производства                                      | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |
| ПК 1.6. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.                                                                                                                                                                             | Определяет цель овладения различными видами работ и определяет соответствующий конечный продукт                                                       | Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений.<br>Раздел 2, темы: 2.1-2.9 |

# Приложение 1.1

## Оценка уровня физических способностей обучающихся

| Контрольное упражнение (тест)                                                                                                      | Возраст, лет | Оценка         |            |                 |                |            |               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|------------|-----------------|----------------|------------|---------------|
|                                                                                                                                    |              | Юноши          |            |                 | Девушки        |            |               |
|                                                                                                                                    |              | 5              | 4          | 3               | 5              | 4          | 3             |
| Бег 30 м, с                                                                                                                        | 16           | 4,4<br>и выше  | 5,1—4,8    | 5,2<br>и ниже   | 4,8<br>и выше  | 5,9—5,3    | 6,1<br>и ниже |
|                                                                                                                                    | 17           | 4,3            | 5,0—4,7    | 5,2             | 4,8            | 5,9—5,3    | 6,1           |
| Челночный бег 310 м, с                                                                                                             | 16           | 7,3<br>и выше  | 8,0—7,7    | 8,2<br>и ниже   | 8,4<br>и выше  | 9,3—8,7    | 9,7<br>и ниже |
|                                                                                                                                    | 17           | 7,2            | 7,9—7,5    | 8,1             | 8,4            | 9,3—8,7    | 9,6           |
| Прыжки в длину с места, см                                                                                                         | 16           | 230<br>и выше  | 195—210    | 180<br>и ниже   | 210<br>и выше  | 170—190    | 160<br>и ниже |
|                                                                                                                                    | 17           | 240            | 205—220    | 190             | 210            | 170—190    | 160           |
| 6-минутный бег, м                                                                                                                  | 16           | 1500<br>и выше | 1300—1 400 | 1 100<br>и ниже | 1300<br>и выше | 1050—1 200 | 900<br>и ниже |
|                                                                                                                                    | 17           | 1 500          | 1300—1 400 | 1 100           | 1300           | 1050—1 200 | 900           |
| Наклон вперед из положения стоя, см                                                                                                | 16           | 15<br>и выше   | 9—12       | 5<br>и ниже     | 20<br>и выше   | 12—14      | 7<br>и ниже   |
|                                                                                                                                    | 17           | 15             | 9—12       | 5               | 20             | 12—14      | 7             |
| Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16           | 11<br>и выше   | 8—9        | 4<br>и ниже     | 18<br>и выше   | 13—15      | 6<br>и ниже   |
|                                                                                                                                    | 17           | 12             | 9—10       | 4               | 18             | 13—15      | 6             |

## Оценка уровня физической подготовленности юношей

| Тесты                                                                        | Оценка в баллах |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|------|
|                                                                              | 5               | 4     | 3    |
| <b>ЮНОШИ</b>                                                                 |                 |       |      |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)                                                       | 12,30           | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)                                                | 25,50           | 27,20 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10              | 8     | 5    |
| 4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)                               | 9,5             | 7,5   | 6,5  |
| 5. Сгибание и разгибание рук в упоре (количество раз)                        | 12              | 9     | 7    |
| 6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)             | 7               | 5     | 3    |
| <b>ДЕВУШКИ</b>                                                               |                 |       |      |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)                                                       | 11,00           | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)                                                | 19,00           | 21,00 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 8               | 6     | 4    |
| 4. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)                               | 10,5            | 6,5   | 5,0  |

**Перечень контрольных упражнений для оценки уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы:**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа (для девушек – руки на опоре высотой до 50см);
2. Подтягивание на перекладине (юноши);
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
4. Прыжки в длину с места;
5. Бег 100м;
6. Бег: юноши – 3 км, девушки -2 км(без учета времени);
7. Тест Купера – 12-минутное передвижение;
8. Бег на лыжах: юноши- 3 км, девушки -2 км (без учета времени).