

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
основной образовательной программы
среднего профессионального образования –
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии
08.01.27 МАСТЕР ОБЩЕСТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413), методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования, с учетом изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №732 от 12.08.2022) и методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России №05-592 от 01.03.2023), на основе методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, базовый уровень (вариант 1), объем: 72 ч., утв. на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования. Протокол №14 от 30 ноября 2022 г и учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии **08.01.27 Мастер общестроительных работ**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ Д ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ИСЦИПЛИНЫ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне в общеобразовательном цикле учебного плана основной профессиональной образовательной программы по специальности **08.01.27 Мастер общестроительных работ**.

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура» на базовом уровне составляет 80 часов, из которых 74 часа – базовый модуль (7 разделов) и 4 часа – прикладной модуль (7 раздел), включающий практико-ориентированное содержание по специальности **08.01.27 Мастер общестроительных работ**.

Прикладной модуль включает один раздел. Раздел 7 «Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) в быту и производственной деятельности студента» реализуется по специальности **08.01.27 Мастер общестроительных работ**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в разных областях при наличии основного общего образования.

Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Освоение содержания учебной дисциплины **Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых

социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и

сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины Физическая культура:

В рабочей программе представлено профессионально направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, формирования у обучающихся профессиональных компетенций «Токарь, Токарь-револьверщик» профессии

08.01.27 Мастер общестроительных работ. На уроках профессиональная направленность для усвоения профессиональной образовательной программы по специальности **08.01.27 Мастер общестроительных работ.**

формирования у обучающихся профессиональных компетенций отражена посредством *развития профессиональных качеств:*

- развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;
- совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения конкретной профессии;
- формирование устойчивого интереса к выбранной профессии;
- профилактика профессиональных вредностей: гиподинамия, вынужденная рабочая поза, высокая и низкая температура воздуха, укачивание;
- сообщение студентам знаний, необходимых для успешного применения приобретённых умений, навыков и качеств в будущей трудовой деятельности;
- контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Освоение дисциплины направлено на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности;

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с

ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК

Код и наименование Формируемых компетенций	Планируемые образовательные результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

	в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике.	высокой работоспособности.
--	---	-----------------------------------

ОК. 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей:	-уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
--	--	---

	- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	
ОК. 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

	основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурнооздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессиональноприкладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	80
в том числе:	
Основное содержание	74
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	66
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	4
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Элементы формируемых компетенций
1	2	3	
Введение		4	
Тема 1. Общий инструктаж и вводный.	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Техника безопасности по виду спорта. Общий инструктаж и вводный. Организация общего инструктажа и вводного.		
Тема 2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Практическое занятие	2	
	Физическое воспитание, самовоспитание, ценности физической культуры, режим труда и отдыха, распорядок дня, физическая нагрузка, закаливание.		
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства		
Тема 1.2. Эстафетный бег.	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей. Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи		
Тема 1.3. Прыжки (разновидности прыжков).	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Техника прыжка в длину с места, тройного прыжка в упрощенном виде. Выполнить комплексы упражнений для развития физических качеств, необходимых в прыжках. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		

Тема 1.4; 1.5; 1.6; 1.7 Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Практическое занятие	6	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов упражнений на длинные дистанции. Дыхательные упражнения		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Раздел 2. Баскетбол		12	
Тема 2.1. Тактика игры в нападении.	Практическое занятие	2	
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.2. Тактика игры в защите.	Практическое занятие	2	
	Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 2.3; 2.4; 2.5; 2.6 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическое занятие	8	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений Развитие быстроты и координации. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Раздел 3. Конькобежный спорт		10	
Тема 3.1. Самостоятельное передвижение на коньках.	Практическое занятие	2	
	Обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду. Преодоление «чувства страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности; сохранение равновесия и правильного положения тела; параллельная постановка коньков; приемы переноса тяжести тела на опорную ногу; отталкивание коньком и скольжение на другом; поочередное отталкивание то одним коньком, то другим.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Тема 3.2. Техника падений.	Практическое занятие	2	
	Приемы самостраховки; группировка в момент потери устойчивости на коньках (глубокое приседание, наклон туловища вперед, руки опущены вниз до коньков, коньки слегка расставлены). Приемы правильного падения: «рыбкой» и на бок.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.3. Виды торможений.	Практическое занятие	2	
	Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как обучающиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Обучающиеся выполняют торможения различными способами; упор внутренним ребром одного конька; упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков; повороты на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.4. Техника бега по прямой.	Практическое занятие	2	
	Скольжение в одноопорном, хорошо уравновешенном положении. Правильное отталкивание, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад; сочетание отталкиваний со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков; катание по прямой с махами рук.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 3.5. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Бег на простых коньках на дистанции: 100 м, 300 м, 1000 м (юноши); 100 м, 300 м, 500 м (девушки).	Практическое занятие	2	
	Обучение технике бега со старта по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом. Стартовая поза, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Раздел 4. Футбол		12	
Тема 4.1. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.	Практическое занятие	2	
	Выполнение упражнений с ударами по мячу. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой. Выполнение упражнений с остановкой мяча грудью. Внутренней стороной стопы. Внутренней и внешней частью подъёма. По неподвижному и катящемуся мячу.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.2. Тактика игры.	Практическое занятие	2	
	Прием-передача мяча. Тактические действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении Движение с мячом, вбрасывание, удары по воротам. «Футбол - сдача контрольных нормативов.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 4.3; 4.4; 4.5; 4.6. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Практическое занятие	8	
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
Раздел 5. Гимнастика		4	
Тема 5.1. Основная гимнастика (обязательный вид).	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки.		

Тема 5.2. Спортивная гимнастика.	Практическое занятие	2	
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через козла: ноги врозь (юноши).		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Раздел 6. Волейбол		12	
Тема 6.1. Приём передача мяча.	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		
Тема 6.2. Подача мяча.	Практическое занятие	2	
	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Тема 6.3. Блокирование мяча.	Практическое занятие	2	
	Выполнение одиночного блокирования. Блокирование в парах. Тройное блокирование. Учебная игра с применением элементов блокирования.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.

Тема 6.4; 6.4; 6.5 Совершенствование техники владения мячом в волейболе.	Практическое занятие	6	
	Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе. Составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Раздел. 7. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 7.1. Физическая культура в режиме трудового дня.	Практическое занятие	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 5.3
	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.		
Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. 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.		ОК 01, ОК 04, ОК 08
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08.
Итого		8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение

Реализация программы осуществляется в учебном кабинете руководителя физического воспитания, преподавателя физической культуры (каб.№113), спортивном зале (каб.№118), тренажёрном зале (каб.№120), тренажёрном зале по доступной среде (каб.№ 110), на полосе препятствий, в стрелковом тире.

Оборудование учебного кабинета руководителя физического воспитания, преподавателя физической культуры (каб.№113):

- автоматизированное рабочее место преподавателя– 1 шт.;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- многофункциональный принтер – 1 шт.;
- музыкальный центр– 1 шт.

Перечень используемых электронных образовательных ресурсов:

-онлайн школа «Инфоурок»- https://iu.ru/video-lessons?utm_source=infourok&utm_medium=videouroki&utm_campaign=redirect
-Российская электронная школа- <https://resh.edu.ru/subject/29/>

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 7, Microsoft office 2010, 7-zip, Foxit reader Google Chrome.

Оборудование спортивного зала (каб.№118):

для организации подвижных игр (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), занятий лёгкой атлетикой

№	Оборудование	Кол-во
1	Маты гимнастические	6
2	Козел гимнастический	1
3	Высокая перекладина гимнастическая	1
4	Мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг)	3
5	Скамейка гимнастическая	2
6	Канат для лазанья	1
7	Мост гимнастический подкидной	1
8	Обруч гимнастический	4
9	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
10	Скакалка гимнастическая	20
11	Планка для прыжков в высоту	1
12	Стойки для прыжков в высоту	1
13	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2
14	Мячи баскетбольные	8
15	Сетка волейбольная	2
16	Мячи волейбольные	8
17	Мячи футбольные	6
18	Стол теннисный	1
19	Сетка теннисная	3
20	Ракетка теннисная (пара)	4
21	Шарики теннисные	10
22	Ростомер	1
23	Весы электронные	1
24	Дартс	2
25	Канат для перетягивания	1

26	Сетки для мячей	2
27	Ядра для метания	4
28	Гранаты для метания	4
29	Мячи для метания	4
30	Конусы	6
31	Эстафетные палочки	3
32	Мегафон	2
33	Секундомеры	2
34	Свисток	2
35	Шахматы	2
36	Коньки фигурные	20

Прочее: Аптечка медицинская, сетка заградительная на окнах.

Игровая площадка (баскетбольная): 1. Щит 2. Кольца 3. Сетки для колец 4. Мячи баскетбольные 5. Секундомер	Игровая площадка (волейбол): 1. Сетка 2. Стойки 3. Мячи волейбольные 4. Счёт табло 5. Цинбол - (мячи)
Легкоатлетический сектор: 1. Беговая дорожка в спортивном зале 30 м; 2. Беговая дорожка на платцу в летнее время 30 *15 м; 3. Ледовое поле на платцу в зимнее время 30 *15 м; 4. Челночный бег (3*10м; 5*10м; 10*10м) 5. Место для прыжков в длину; 6. Эстафетные палочки; 7. Секундомеры; 8. Стойки для прыжков в высоту; 9. Конусы.	Настольный теннис: 1. Теннисный стол 2. Сетка 3. Стойки 4. Мячи теннисные 5. Счёт табло 6. Ракетки
Сектор для занятий коньками: 1. Беговая дорожка 15х30 2. Каток заливной (зимой) 15х30	

Оборудование тренажёрного зала (каб.№120):

для организации занятий по общей физической подготовке и ППФП (профессионально – прикладная физическая подготовка)

Тренажер спортивный "Горизонтальная скамья "Жим лёжа"-1шт

Тренажер спортивный "Горизонтальная скамья"-1шт.

Тренажер спортивный "Наклонная скамья "Жим лёжа"-1шт.

Тренажер спортивный "Наклонная скамья для разводки"-1шт.

Тренажер спортивный "Наутилус" (грудной)- 1шт.

Тренажер спортивный "Сгибание-разгибание ног сидя-лёжа"-1шт.

Тренажер спортивный "Силовая рама для приседания"-1шт.

Тренажер спортивный "Скамья "Скотта"-1шт.

Тренажер спортивный "Скамья для пресса"-1шт.

Тренажер спортивный "Тяга "Блок сверху"-1шт.

Тренажер спортивный "Тяга "Блок снизу"-1шт

Оборудование тренажёрного зала по доступной среде (каб.№ 110):

для занятий адаптированной физической культурой

№	Оборудование	Кол-во
1	Мяч волейбольный звенящий	2
2	Мяч баскетбольный звенящий	2
3	Мяч футбольный звенящий	2
4	Медицинбол IRON BODY 1792EG-2 -1 кг	1
5	Медицинбол IRON BODY 1794EG-2 -2 кг	1
6	Медицинбол IRON BODY 1796EG-68- 3 кг	1
7	Медбол LITE WEIGHTS 1704LW -4 кг	1
8	Медбол LITE WEIGHTS 1705LW -5 кг	1
9	Медицинбол STAR FIT GB-703 -6 кг	1
10	Реабилитационный тренажер Качающаяся доска (балансир)	1
11	Тренажер с гайками для развития моторики пальцев рук	1
12	Реабилитационная беговая дорожка CardioPower	1
13	Реабилитационный велотренажер Proxima II	1
14	Гиперэкстензия с изменяемым наклоном DIALOG GYM	1
15	ГФ-006 Гантельный ряд состоит из 12-ти пар хромированных от 2 до 16 кг (12 пар)	1
16	Стойка для дисков Елочка	1
17	Реабилитационный тренажёр -подъем на икры сидя JOHNS	1
18	Тренажер с гайками для развития моторики пальцев рук.	1
19	Скамья со стойками для жима лежа для инвалидов опорно-двигательного аппарата Комплекс трансформируемый DIALOG GYM	1
20	Реабилитационный -степпер DFC	1

21	Универсальная стойка - Чемодан	1
22	Шведская стенка для ЛФК + турник (съёмный) + брусья + скамья	1
23	Штанга рекордная олимпийская 282,5 кг (цветные диски евро-классик)	1
24	Дорожка массажная с камнями	2
25	Утяжелители для рук и ног (пара -05 кг; пара -1 кг)	1
26	Маты гимнастические: Спортивный мат 1000x1000x40 мм Kampfer Татами Ласточкин Хвост	10

Оборудование полосе препятствий

1. Полоса препятствий, оборудование:
2. Препятствие "Ров"
3. Препятствие "Лабиринт"
4. Препятствие "Забор"
5. Препятствие "Разрушенный мост"
6. Препятствие "Разрушенная лестница"

Информационное обеспечение реализации программы
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

Печатные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер. Издательство Юрайт, 2019. – 424 с.,
2. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2011. - 237 с.

Электронные издания:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.

Дополнительные источники

Печатные издания:

1. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 152 с.
2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебник / Е.В., Конеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.- 443 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.minobraz.ru>
4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного и письменного опроса, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета

При выставлении оценки:

- необходимо учитывать индивидуальные особенности развития и состояния здоровья обучающихся;
- обеспечивать количественные слагаемые оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленностью обучающихся;
- использовать более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения в нестандартных условиях.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных обучающимися за все её составляющие:

Оценка знаний;

Оценка умений;

Оценка активности;

Оценка прироста показателей физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню освоения программы для обучающихся СМГ (письмо Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/1

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Ведение, Темы 1, 2. Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.8, 1.7. Раздел 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. Раздел 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. Раздел 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6. Раздел 5, Темы 5.1, 5.2. Раздел 6, Темы 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5. Раздел 7, Пр-о/с Темы 7.1, 7.2.	Защита презентации/доклада презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Ведение, Темы 1, 2. Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.8, 1.7. Раздел 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. Раздел 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. Раздел 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6. Раздел 5, Темы 5.1, 5.2. Раздел 6, Темы 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5. Раздел 7, Пр-о/с Темы 7.1, 7.2	– фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Ведение, Темы 1, 2. Раздел 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.8, 1.7. Раздел 2, Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6. Раздел 3, Темы 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5. Раздел 4, Темы 4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6. Раздел 5, Темы 5.1, 5.2. Раздел 6, Темы 6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5. Раздел 7, Пр-о/с Темы 7.1, 7.2	– сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 5.3. Адаптировать разработанные управляющие программы на основе анализа входных данных, технологической и конструкторской документации в соответствии с полученным заданием.	Раздел 7. Пр-о/с Темы 7.1, 7.2	

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Знать основы физической культуры, её сущность и ценности. Иметь представление о структуре профессионально-личностного развития в процессе физического воспитания.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа.
Социально-биологические основы физической культуры.	Знать средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма. Иметь представление о способах повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Знать основные составляющие ЗОЖ и требования к его организации. Понимать значение самовоспитания и самосовершенствования в ЗОЖ. Знать основные причины изменения психофизического состояния в период сессии, а также критерии нервно-эмоционального утомления.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Знать цели и задачи общей и специальной физической подготовки, физические способности человека и их совершенствование. Иметь представление о формах и методах физического воспитания.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Знать средства и методы направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, профессионально важных физических и психических качеств, а также методы устойчивости к профессиональным заболеваниям.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа, наблюдение.
Правила базовых видов спорта	Знать технику и правила изучаемых видов спорта.	Контрольные задания, тесты, самостоятельная работа
Умения: Использование физической культуры в организации здорового образа жизни и активного отдыха.	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, самостоятельная работа, зачет.

Поддержание работоспособности и профилактика проблем со здоровьем.	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, самостоятельная работа, зачёт.
Осуществление самоконтроля при занятиях спортом и физическими упражнениями	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, в самостоятельная работа, зачёт.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, в самостоятельная работа. Дифференцированный зачёт.
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта.	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в соревновательной деятельности, готовности к выполнению нормативов ГТО	Оценка техники, сдача контрольного норматива, практические занятия, самостоятельная работа. Дифференцированный зачёт.