

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: и.о. ректора
Дата подписания: 22.07.2024 14:22:03
Уникальный программный ключ:
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

*Приложение III.12
к образовательной программе
по специальности
21.02.10 Геология и разведка нефтяных
и газовых месторождений*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА


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

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 №413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012, регистрационный № 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. № 967;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 №1014 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2022, регистрационный номер №71763);
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Русский язык» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования протокол №14 от 30.11.2022.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦКООиГСЭД НГО
протокол № 9 от «03» 04 2024г.

Председатель ЦК

 А.В. Калистова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

 О.М.Баженова

«04» 04 2024 г.

Рабочую программу разработал:

Преподаватель высшей квалификационной категории

 С.А. Шпильман

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

Общеобразовательная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является обязательной частью образовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности по специальности 21.02.10 Геология и разведка нефтяных и газовых месторождений.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины:

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

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

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

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

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

<p>интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<p>числе при создании учебных и социальных проектов);</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; - осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; <p>б) умения работать с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности. 	<p>здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные причины возникновения
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Личностные в части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; - способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; - готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<p>здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные причины возникновения

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. 	<p>травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Личностные в части ценности научного познания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира. <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. <p>Сформированы умения совместной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями и формирование умения самоконтроля, принятие себя и других:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; 	<p>оказанию первой помощи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;

	<ul style="list-style-type: none"> - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других на ошибку; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<ul style="list-style-type: none"> - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями: умениями работать с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации. 	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты	<p>Личностные в части гражданского и патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; - осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; - принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; - готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; - готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; - умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; - готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности; - сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа 	

антикоррупционного поведения	<p>России;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; - идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу. 	<p>умственных и физических нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>Личностные в части физического и трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; - готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие; <p>эстетического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; <p>духовно-нравственного воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание духовных ценностей российского народа; - сформированность нравственного сознания, этического поведения; - способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; - осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; - ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<p>успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и

	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<p>физическом совершенствовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
<p>ПК 1.4. Определять и обеспечивать оптимальный режим работы скважин при бурении и эксплуатации.</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>б) самоконтроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению. <p>Личностные в части экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; - активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; - умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; - расширение опыта деятельности экологической направленности. <p>в части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью. 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол); - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы общеобразовательной дисциплины	78
1. Основное содержание	78
в том числе:	
Теоретические занятия	4
практические занятия	70
2. Профессионально ориентированное содержание	28
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	26
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), практические занятия	Объем часов	Формируемые общие и профессиональные компетенции
1 семестр			
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		2 (-/-)	ОК 02, ОК 05, ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. 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.	1	
Тема 1.2	Содержание учебного материала	1	ОК 02, ОК 05,

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культуройи самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой		ОК 08
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.		
	4.Физические качества, средства их совершенствования.		
Раздел 2. Методические основы обучения лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу		32 (-/12)	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и метания гранаты	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега.		
	Практическое занятие №2. Совершенствование техники эстафетного бега.		
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания гранаты.	2	
Методико-практические занятия			
Тема 2.2 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК1.4
	Практическое занятие №4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		
	Практическое занятие №5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		
Учебно-тренировочные занятия			

Тема 2.3 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК01, ОК 02, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №6. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания, поворотов на месте.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК.01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №7. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса		
	Практическое занятие №8. Выполнение упражнений со свободными весами и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования, силовых тренажёрах и кардиотренажерах.	2	
Тема 2.5 Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 08, ПК4.3
	Практическое занятие №9. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.		
Тема 2.6 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Профессионально ориентированное содержание	2	ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ПК1.4
	Практическое занятие №10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	Практическое занятие №11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
Учебно-тренировочные занятия			ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
Тема 2.7 Баскетбол	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие №12. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения		

	приёмов игры		
	Практическое занятие №13. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №14. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №15. Развитие физических способностей средствами баскетбола	2	
Тема 2.8 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание		ОК 01, ОК 02, ОК 06, ОК 08, ПК1.4
	Практическое занятие №16. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств.	2	
Дифференцированный зачёт		2	
Итого за 1 семестр		34	
2 семестр			
Раздел 3. Физическая культура в профессиональной деятельности		2 (2/-)	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК1.4
Тема 3.1 Физическая культура в режиме трудового дня	Профессионально ориентированное содержание		
	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.	1	
	2. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда.		
3. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.			
Тема 3.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК1.4
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом	1	

	<i>специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</i>		
Раздел 4. Методические основы обучения лыжной подготовке, волейболу, настольному теннису и лёгкой атлетике.		40 (-/14)	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №17. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	2	
	Практическое занятие №18. Освоение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
	Практическое занятие №19. Освоение и совершенствование техники выполнения конькового хода.	2	
	Практическое занятие №20. Техника преодоления подъемов и спусков при ходьбе по дистанции. Развитие физических способностей средствами лыжной подготовки.	2	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №21. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	
	Практическое занятие №22. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Практическое занятие №23. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
	Практическое занятие №24. Развитие физических способностей средствами волейбола.	2	
Тема 4.3 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08
	Практическое занятие №25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	Практическое занятие №26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Развитие физических способностей средствами настольного тенниса.	2	

Тема 4.4 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала Практическое занятие №27. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 01,ОК 02, ОК 03, ОК 05, ОК 06, ОК 08,
Методико-практические занятия			
Тема 4.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ПК1.4
	Практическое занятие №28. <i>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.</i>	1	
	Практическое занятие №29. <i>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</i>	3	
	Практическое занятие №30. <i>Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине.</i>	4	
	Практическое занятие №31. <i>Совершенствование техники упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.</i>	4	
Тема 4.6 Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №32. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практическое занятие №33. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Практическое занятие №34. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики.	2	
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		78	

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 обрезиненных 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. Богащенко. — 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. Базовый уровень : учебник для 10 - 11 классов общеобразовательных организаций / Т. В. Андриянина, Н. В. Третьякова ; ред. М. Я. Виленский. - Москва : Русское слово, 2019. - 175 с.

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

5. 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.

Результаты обучения	Показатели оценки	Тип оценочных мероприятий
- характеризовать физическую культуру как явление культуры, ее направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Характеризует физическую культуру как явление культуры, владеет основными формами организации и направлениями в сфере физической культуры, объясняет роль и значение занятий физической культурой в жизни современного человека.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений. Раздел 2, темы: 2.1-2.9
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Ориентируется и объясняет основные положения Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".	Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений. Раздел 2, темы: 2.1-2.9
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Демонстрирует знания в области современных оздоровительных систем, положительно оценивает связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, понимает их целевое назначение и владеет формами организации.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение нормативов, результаты контрольных упражнений. Раздел 2, темы: 2.1-2.9
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления	Владеет механизмами адаптации организма к физическим нагрузкам, демонстрирует понимание	

здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ОК 02, ОК 05, ОК 08	значения и роли адаптации организма в организации и планировании самостоятельных занятий.	
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; ОК 02, ОК 05, ОК 08	Положительно оценивает значимость занятий физической культурой при организации труда, профилактике профессиональных заболеваний, объясняет связь работоспособности человека с производительностью труда, владеет методикой и составляет комплексы производственной гимнастики, профессионально-прикладной подготовки и профилактике профессиональных заболеваний.	
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. ОК 02, ОК 08	Выявляет причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи и соблюдает технику безопасности при занятиях физической культурой.	
- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК1.4	Умеет планировать распорядок режима трудового (учебного) дня, распределяет и включает мероприятия с различными формами активного отдыха, тренировочные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, понимает их значимость.	
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и	Владеет методикой составления и проведения комплексов упражнений при подготовке к сдаче нормам ГТО. Планирует и выполняет	

<p>контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне"; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК1.4</p>	<p>комплексы направленные на выполнение норм «ГТО» и профессионально-прикладной подготовке.</p>	
<p>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ПК1.4</p>	<p>Владеет методами релаксации и восстановления после психического и эмоционального напряжения, демонстрирует знание оздоровительных методов и форм в режиме учебной и трудовой деятельности, понимает их значимость при профилактике умственного и физического утомления. Планирует и организует комплексы утренней зарядки, производственной гимнастики, физкультурминутки.</p>	
<p>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ОК 01, ОК 04, ОК 03, ОК 08,</p>	<p>Демонстрирует основные приёмы самомассажа, владеет различными способами восстановления организма после физических нагрузок.</p>	
<p>- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК1.4</p>	<p>Планирует и выполняет самостоятельные занятия при подготовке к комплексу «ГТО», демонстрирует динамику показателей физических качеств;</p>	

<p>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>	<p>Владеет техникой и выполняет упражнения на коррекцию осанки, выполняет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	
<p>- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК1.4</p>	<p>Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	
<p>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; ОК 04, ОК 08 ПК1.4</p>	<p>Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, определяет уровень своего физического развития;</p>	
<p>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ОК 04, ОК 08, ПК1.4</p>	<p>Владеет и демонстрирует физические упражнения разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	
<p>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной</p>	<p>Демонстрирует техничное выполнение упражнения по общефизической подготовке, использует их в планировании при</p>	

тренировки; ОК 03, ОК 08	составлении самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований «ГТО»	
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (волейбол, баскетбол); ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 08	Владеет техническими приемами, двигательными действиями, основами судейства базовых видов спорта (баскетбол, волейбол, настольный теннис), активно применяет их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать прироста в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных упражнений (Приложения 1 и 2).

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 и выше	5,1—4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9—5,3	6,1 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 и выше	8,0—7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3—8,7	9,7 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 и выше	195—210	180 и ниже	210 и выше	170—190	160 и ниже
	17	240	205—220	190	210	170—190	160
6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже
	17	1500	1300—1400	1100	1300	1050—1200	900
Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9—12	5 и ниже	20 и выше	12—14	7 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 и выше	8—9	4 и ниже	18 и выше	13—15	6 и ниже
	17	12	9—10	4	18	13—15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
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
ДЕВУШКИ			
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).