

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 05.07.2024 11:19:08  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

Приложение III.12  
к образовательной программе  
по специальности

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.01.12 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, 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 специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 25.08.2021 N 600 зарегистрирован в Министерстве просвещения Российской Федерации 30.09.2021, рег. № 65209

– 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);

с учетом:

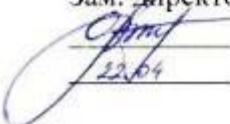
– примерной рабочей программы обязательного учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального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

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиОГСЭ МиПН  
Протокол № 9  
от 22.04.2024 г.

Председатель ЦК  
 Е.С. Багласова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

 О.М. Баженова  
22.04 2024 г.

**Рабочую программу разработал:**  
преподаватель физической культуры и спорта

 Л.А. Уфимцева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОУД.01.12 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл ППССЗ как обязательная дисциплина.

Обязательная дисциплина ОУД.01.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель.

Содержание программы обязательная 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 дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>а) <b>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>б) <b>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</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 <a href="#">закона</a> "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 назначение и формы организации, возможность</li> </ul>

	<p>жизненных ситуациях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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>	<p>использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</li> <li>- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</li> </ul>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</li> <li>- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</li> <li>- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности;</li> <li>- 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";</li> </ul>

	<p>соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<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 результатов в тестовых испытаниях;</li> <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> </ul>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</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> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p>а) <b>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>	<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> </ul>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,</p>	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>

<p>клиентами</p>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>- владеть навыками познавательной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".</li> </ul>
------------------	--	--

	<p>рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> </ul> <p>принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- признавать свое право и право других на ошибку;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ul>	
<p>ОК 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. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</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</li> </ul>	



	<p>идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;</li> <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 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</li> </ul>	

	<p>различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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 4.3. Осуществлять оценку выполнения требований правил охраны труда и промышленной безопасности</p>	<p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</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</li> </ul>	<p>Составлять профессиограммы. Определять принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной</p>

<p>обслуживающего персонала теплотехнического оборудования и систем тепло- и топливоснабжения</p>	<p>целям;  - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.  Личностные в части экологического воспитания:  - 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.  в части физического воспитания:  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p>	<p>гимнастики  Знать зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.  Уметь рационально организовывать труд,  Знать факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</p>
---	---	--

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	78
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	70
Профессионально ориентированное содержание	20
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (1 и 2 семестр)	4

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр		<b>32</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2 (I/-)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 4.3</i>
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>1 (I/-)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 4.3</i>
	<i>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</i>		
	<i>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО</i>		
	<i>3. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</i>		
	<i>4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</i>		
<i>5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</i>			
Тема 1.2 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>1(I/-)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 4.3</i>
	<i>1. 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.)</i>		

	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
Тема 2.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>2 (-/2)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<i>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»</i>		
Тема 2.2. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>4 (-/4)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>		
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
<i>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</i>			
Тема 2.3 Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	

	14. 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, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	8	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	4	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнес оборудования.	4	
Тема 2.5 Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	10	
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	6	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
<b>Промежуточная аттестация (диф.зачет)</b>		2	
<b>2 семестр</b>		<b>46</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>		<b>2 (2/-)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 4.3</i>
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>1 (1/-)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, <i>ПК 4.3</i>
	<i>1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</i>		
	<i>2. Организация занятий физическими упражнениями различной</i>		

и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	<i>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</i>		
	<i>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</i>		
	<i>4. Физические качества, средства их совершенствования</i>		
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>1 (1/-)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<i>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</i>		
	<i>2. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</i>		
	<i>3. 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</i>		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
Тема 2.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	<b>Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>2 (-/2)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<b>Практические занятия</b>		
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</i>	<i>1</i>	
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</i>	<i>1</i>	



физической культурой			
Тема 2.7. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>4 (-/4)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<b>Практические занятия</b>		
	<i>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i>	2	
Тема 2.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>4 (-/2)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<b>Практические занятия</b>		
	<i>Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания</i>	2	
Тема 2.9. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>	<b>4 (-/2)</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
	<b>Практические занятия</b>	4	
	<i>Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств</i>	4	
Тема 2.10 Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		

	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	6	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	8	
Тема 2.11 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 4.3
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	

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

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

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечена следующими специальными помещениями:

1. спортивный зал, оснащенный:  
площадки для игры в баскетбол, волейбол;  
стол теннисный, инвентарь:  
мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки;  
компьютер с выходом в интернет - 1шт.
2. программное обеспечение:
  - лицензионное программное обеспечения общего и специального назначения:  
Microsoft Windows; Microsoft Office Professional Plus;
  - Zoom (бесплатная версия) – свободно-распространяемое ПО.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы**

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

##### **3.2.1. Основные источники**

1. Лях В. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - Текст : непосредственный.

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

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 21.05.2024).

##### **3.2.3. Информационные ресурсы**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/> - Текст : электронный.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/> - Текст : электронный.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL : <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Текст : электронный.
4. Международный олимпийский комитет – URL : <http://www.olympic.org/> - Текст : электронный.
5. Международный паралимпийский комитет – URL : <http://www.paralympic.org/> - Текст : электронный.
6. Международные спортивные федерации – URL : [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp) - Текст : электронный.
7. Российская Спортивная Энциклопедия – URL : <http://www.libsport.ru/> - Текст : электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через 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.	Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов (проектов)
- ориентироваться в основных статьях Федерального <a href="#">закона</a> "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 <a href="#">закона</a> "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".	Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов (проектов)
- 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 индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как	Владеет механизмами адаптации организма к физическим нагрузкам,	Фронтальная беседа, оценка выполнения индивидуальных рефератов

<p>основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ОК 02, ОК 05, ОК 08</p>	<p>демонстрирует понимание значения и роли адаптации организма в организации и планировании самостоятельных занятий.</p>	<p>(проектов)</p>
<p>- 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</p>	<p>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.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>
<p>- 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</p>	<p>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.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>
<p>- проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 4.3</p>	<p>Умеет планировать распорядок режима трудового (учебного) дня, распределяет и включает мероприятия с различными формами активного отдыха, тренировочные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, понимает их значимость.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>
<p>- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать</p>	<p>Владеет методикой составления и проведения комплексов упражнений при подготовке к сдаче нормам</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий,</p>

<p>содержание и 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, ПК 4.3</p>	<p>ГТО. Планирует и выполняет комплексы направленные на выполнение норм «ГТО» и профессионально-прикладной подготовке.</p>	<p>результаты контрольных упражнений.</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, ПК 4.3</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, физкультминутки.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</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>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</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,</p>	<p>Планирует и выполняет самостоятельные занятия при подготовке к комплексу «ГТО», демонстрирует динамику показателей физических качеств;</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>

ОК 06, ОК 08, ПК 1.3		
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий ОК 01, ОК 04, ОК 08	Владеет техникой и выполняет упражнения на коррекцию осанки, выполняет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 4.3	Владеет и демонстрирует современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке ее эффективности; ОК 04, ОК 08 ПК 4.3	Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, определяет уровень своего физического развития;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ОК 04, ОК 08, ПК 4.3	Владеет и демонстрирует физические упражнения разной функциональной направленности, применяет их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать	Демонстрирует техничное выполнение упражнения по общефизической подготовке,	Оценка выполнения практических заданий, выполнение

<p>их в планировании кондиционной тренировки; ОК 03, ОК 08</p>	<p>использует их в планировании при составлении самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований «ГТО»</p>	<p>индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>
<p>- 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</p>	<p>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;</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>
<p>- 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</p>	<p>Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.</p>