

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 02.07.2025 09:18:23  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2а.12**  
**к ОПОП-II по профессии**  
**15.01.38 Оператор-наладчик**  
**металлообрабатывающих станков**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения очная

Курс 1

Семестр 1,2

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 № 413 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012, регистрационный № 24480);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 N 862 (зарегистрирован в Минюсте РФ 15.12.2023 N 76434);

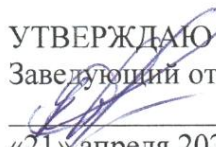
с учетом:

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

- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом № 20 от 15.08.2024 г.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ЦК ООиОГСЭ  
Протокол № 9 от 21.04.2025 г.  
Председатель ЦК

 Е.С.Багласова

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий отделением МиПН  
 О.А.Крылов  
«21» апреля 2025 г.

Рабочую программу разработал:

Н.Р. Беккер, преподаватель высшей квалификационной категории, преподаватель физической культуры и спорта

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>1. Общая характеристика общеобразовательной дисциплины</b>      | 4  |
| 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы | 4  |
| 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины                    | 4  |
| <b>2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины</b>    | 12 |
| 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины                              | 12 |
| 2.2. Содержание дисциплины                                         | 13 |
| <b>3. Условия реализации дисциплины</b>                            | 2  |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение                           | 20 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение                               | 20 |
| <b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>        | 21 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО

Цели дисциплины Физическая культура: 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

Общеобразовательная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины определяются в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                  | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОК 01.<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать в ходе полеченные</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 использовать для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</li> <li>- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья,</li> </ul> |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         | <p>решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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.<br/>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 соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований</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> <li>- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                               | эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;<br>- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | процессов;<br>- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;<br>- 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;<br>- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;<br>- 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;<br>- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;<br>- 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);<br>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". |
| ОК 03.<br>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях | <b>Личностные в части трудового воспитания:</b><br>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;<br>- способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;<br>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;<br>- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.<br><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b><br>а) <b>базовые логические действия:</b><br>- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;<br>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;<br>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;<br>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ОК 04.<br>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами                                                                                                                                  | <b>Личностные в части ценности научного познания:</b><br>- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира.<br><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b><br>- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;<br>- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>- использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их</li> </ul> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>снижению;</p> <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.<br/>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> | <p><b>Личностные в части гражданского и патриотического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении</li> </ul> |  |

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                                                                                           | <p>образовательной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> <li>- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</li> <li>- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |  |
| <p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p><b>Личностные в части физического и трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> <li>- готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;</li> </ul> <p><b>эстетического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</li> <li>- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных</li> </ul> |  |

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                        | <p>традиций и народного творчества;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 русского 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 2.1. Осуществлять подготовку, наладку и обслуживание рабочего места для работы на токарных станках с программным управлением</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 целям;</li> <li>- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению.</li> </ul> <p>Личностные в части экологического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Составлять профессиограммы. Определять принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Знать зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь рационально организовывать труд, Знать факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления.</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>- расширение опыта деятельности экологической направленности.</li> </ul> <p>в части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</li> </ul> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

| Вид учебной работы                                         | Объем в часах, всего |
|------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                            | <b>34</b>            |
| <b>Основное содержание, в т.ч.:</b>                        | <b>25</b>            |
| <i>Лекции</i>                                              | -                    |
| <i>Практические занятия</i>                                | 25                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:</b> | <b>8</b>             |
| <i>Лекции</i>                                              | 2                    |
| <i>Практические занятия</i>                                | 6                    |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                | нет                  |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>                      | нет                  |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                    | <b>1</b>             |
| <b>2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:</b>                            | <b>46</b>            |
| <b>Основное содержание, в т.ч.:</b>                        | <b>33</b>            |
| <i>Лекции</i>                                              | -                    |
| <i>Практические занятия</i>                                | 33                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:</b> | <b>12</b>            |
| <i>Лекции</i>                                              | 2                    |
| <i>Практические занятия</i>                                | 10                   |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                | нет                  |
| <b>Индивидуальный проект (да/нет)</b>                      | нет                  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | <b>1</b>             |
| <b>ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:</b>                        | <b>80</b>            |
| <b>Основное содержание, в т.ч.:</b>                        | <b>58</b>            |
| <i>Лекции</i>                                              | -                    |
| <i>Практические занятия</i>                                | 58                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание, в т.ч.:</b> | <b>20</b>            |
| <i>Лекции</i>                                              | 4                    |
| <i>Практические занятия</i>                                | 16                   |
| <i>Лабораторные занятия</i>                                | нет                  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                            | <b>2</b>             |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов    | Формируемые компетенции     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| 1                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3              | 4                           |
| 1 семестр                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 34             |                             |
| <b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2 (2/-)</b> |                             |
| Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1 (1/-)</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                              | <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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. 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> |                |                             |
|                                                                                              | <i>Лекция № 1. Здоровье и здоровый образ жизни</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1              |                             |
| Тема 1.2 Современные                                                                         | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1(1/-)</b>  | ОК 01, ОК 04,               |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|
| системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                                                                  | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья<br>(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.)<br>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |         | ОК 08, ПК 2.2               |
|                                                                                                                                                                        | Лекция № 2. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1       |                             |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |                             |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 (-/2) | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2       |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                                                                                                                                                                          |         |                             |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 (-/4) | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2       |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности<br>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                     |         |                             |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2       |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         |                             |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|
|                                  | <i>основных физических качеств</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                     |
| Тема 2.3 Основная гимнастика     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                  | <b>Практическое занятие № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                     |
|                                  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |                     |
|                                  | <b>Практическое занятие № 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 |                     |
| Тема 2.4 Атлетическая гимнастика | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                  | <b>Практическое занятие № 6,7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |                     |
|                                  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                     |
|                                  | <b>Практическое занятие № 8,9</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4 |                     |
| Тема 2.5 Баскетбол               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                  | <b>Практическое занятие № 10,11</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |                     |
|                                  | 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 |   |                     |
|                                  | <b>Практическое занятие № 12,13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4 |                     |
|                                  | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                     |

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
|                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие № 14,15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>       |                             |
|                                                                                                                                               | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                             |
|                                                                                                                                               | <b>Практическое занятие № 16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b>       |                             |
|                                                                                                                                               | Совершенствование техники выполнения приёмов игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                             |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>       |                             |
| <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, ПК 2.2 |
| Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1 (1/-)</b> | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                               | <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><br><i>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</i><br><i>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</i><br><i>3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</i><br><i>4. Физические качества, средства их совершенствования</i> |                |                             |
|                                                                                                                                               | <i>Лекция № 3. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b>       |                             |
| 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 2.2 |
|                                                                                                                                               | <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><br><i>2. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                             |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                             |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------|
|                                                                                                                                                                        | <p>профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>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</p> |         |                             |
|                                                                                                                                                                        | Лекция № 4. Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1       |                             |
| <b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |         | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
| Тема 2.6 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой                                 | <b>Содержание учебного материала/профессионально-ориентированное содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 (-/2) | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                                                                                                                                                            |         |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                                                                                                                                               |         |                             |
| 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 (-/4) | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 18,19</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                         | 2       |                             |
|                                                                                                                                                                        | Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                         | 2       |                             |
| Тема 2.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                              | <b>Профессионально-ориентированное содержание:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4 (-/2) | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.2 |
|                                                                                                                                                                        | <b>Практическое занятие № 20,21</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |                             |
|                                                                                                                                                                        | Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                                                                                                                                   | 2       |                             |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
|                                                                                       | <i>Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)</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 2.2 |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие № 22,23</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>14</b>      | ОК 01, ОК 04, ОК 08         |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие № 24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2              |                             |
|                                                                                       | 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 нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |                |                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие № 25,26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                             |
|                                                                                       | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4              |                             |
|                                                                                       | <b>Практическое занятие № 27,28,29,30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                             |
|                                                                                       | 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>Практическое занятие № 31, 32, 33</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>       |                             |
|                                                                                       | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                              | 2              |                             |
|                                                                                       | Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                                                      | 2              |                             |
|                                                                                       | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                                                                                                                  | 2              |                             |
| <b>Вариативный модуль по видам спорта</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                             |
| Тема 2.12 Футбол                                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>7</b>       |                             |

|                                                            |                                                                                                                                                                      |           |                        |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|
|                                                            | <b>Практическое занятие № 34,35,36,37</b>                                                                                                                            |           |                        |
|                                                            | Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов.                                                                           | 2         | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08 |
|                                                            | Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил.                                                                                                               | 2         |                        |
|                                                            | Выполнение различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности | 2         |                        |
|                                                            | Выполнение элементарные тактических комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде                      | 3         |                        |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b> |                                                                                                                                                                      | <b>1</b>  |                        |
| <b>Всего:</b>                                              |                                                                                                                                                                      | <b>80</b> |                        |

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П СПО: спортивный зал

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

##### **3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания**

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные учебники и образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программы СПО на базе основного общего образования:

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643> (дата обращения : 11.04.2025)

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

1. ОУД.12 Физическая культура : методические указания по практическим занятиям для обучающихся специальности 15.02.16 Технология машиностроения очной формы обучения / ТИУ ; сост. Н. Р. Беккер. - Тюмень : ТИУ, 2024. - 46 с. - Электронная библиотека ТИУ. - [Физическая культура] . - Библиогр.: с. 45. - ~Б. ц. - Текст : электронный.

##### **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.

#### 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;<br>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 закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;<br>ОК 02, ОК 05, ОК 08                        | Ориентируется и объясняет основные положения Федерального закона "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;<br>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                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| основу укрепления здоровья, учитывать ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;<br>ОК 02, ОК 05, ОК 08                                                                                                                    | демонстрирует понимание значения и роли адаптации организма в организации и планировании самостоятельных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                 | (проектов)                                                                                                    |
| - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;<br>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. | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |
| - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.<br>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.                                                                                                                                                 | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |
| - проектировать досуговую деятельность с включением в ее содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2 | Умеет планировать распорядок режима трудового (учебного) дня, распределяет и включает мероприятия с различными формами активного отдыха, тренировочные занятия, физкультурно-массовые мероприятия, понимает их значимость.                                                                                                                                        | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |
| - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать                                                                                                                                                                             | Владеет методикой составления и проведения комплексов упражнений при подготовке к сдаче нормам                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий,                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне";<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08, ПК 2.2                                                           | ГТО. Планирует и выполняет комплексы направленные на выполнение норм «ГТО» и профессионально-прикладной подготовке.                                                                                                                                                                                                                                                      | результаты контрольных упражнений.                                                                            |
| - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ПК 2.2 | 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. | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |
| - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; ОК 01, ОК 04, ОК 03, ОК 08,                                                                                           | Демонстрирует основные приёмы самомассажа, владеет различными способами восстановления организма после физических нагрузок.                                                                                                                                                                                                                                              | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |
| - 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;<br>ОК 01, ОК 02, ОК 03,     | Планирует и выполняет самостоятельные занятия при подготовке к комплексу «ГТО», демонстрирует динамику показателей физических качеств;                                                                                                                                                                                                                                   | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 06, ОК 08, ПК 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                              |
| - выполнять упражнения<br>корректирующей и<br>профилактической<br>направленности,<br>использовать их в режиме<br>учебного дня и системе<br>самостоятельных<br>оздоровительных занятий<br>ОК 01, ОК 04, ОК 08                                                                                                     | Владеет техникой и<br>выполняет упражнения на<br>коррекцию осанки, выполняет<br>комплекс упражнений для<br>профилактики<br>профессиональных<br>заболеваний.                                                                                             | Оценка выполнения<br>практических заданий,<br>выполнение<br>индивидуальных заданий,<br>результаты контрольных<br>упражнений. |
| - выполнять комплексы<br>упражнений из<br>современных систем<br>оздоровительной<br>физической культуры,<br>использовать их для<br>самостоятельных занятий<br>с учетом индивидуальных<br>интересов и потребностей<br>в физическом развитии и<br>физическом<br>совершенствовании;<br>ОК 01, ОК 04, ОК 08<br>ПК 2.2 | Владеет и демонстрирует<br>современные технологии<br>укрепления и сохранения<br>здоровья, поддержания<br>работоспособности,<br>профилактики заболеваний,<br>связанных с учебной и<br>производственной<br>деятельностью;                                 | Оценка выполнения<br>практических заданий,<br>выполнение<br>индивидуальных заданий,<br>результаты контрольных<br>упражнений. |
| - контролировать<br>показатели<br>индивидуального здоровья<br>и функционального<br>состояния организма,<br>использовать их при<br>планировании содержания<br>и направленности<br>самостоятельных занятий<br>кондиционной<br>тренировкой, оценке ее<br>эффективности;<br>ОК 04, ОК 08<br>ПК 2.2                   | Владеет основными<br>способами самоконтроля<br>индивидуальных показателей<br>здоровья, умственной и<br>физической<br>работоспособности,<br>определяет уровень своего<br>физического развития;                                                           | Оценка выполнения<br>практических заданий,<br>выполнение<br>индивидуальных заданий,<br>результаты контрольных<br>упражнений. |
| - выполнять упражнения<br>корректирующей и<br>профилактической<br>направленности,<br>использовать их в режиме<br>учебного дня и системе<br>самостоятельных<br>оздоровительных занятий;<br>ОК 04, ОК 08,<br>ПК 2.2                                                                                                | Владеет и демонстрирует<br>физические упражнения<br>разной функциональной<br>направленности, применяет<br>их в режиме учебной и<br>производственной<br>деятельности с целью<br>профилактики переутомления<br>и сохранения высокой<br>работоспособности; | Оценка выполнения<br>практических заданий,<br>выполнение<br>индивидуальных заданий,<br>результаты контрольных<br>упражнений. |
| - выполнять упражнения<br>общефизической<br>подготовки, использовать                                                                                                                                                                                                                                             | Демонстрирует техничное<br>выполнение упражнения по<br>общефизической подготовке,                                                                                                                                                                       | Оценка выполнения<br>практических заданий,<br>выполнение                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| их в планировании кондиционной тренировки;<br>ОК 03, ОК 08                                                                                                                                                                                               | использует их в планировании при составлении самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований «ГТО»                                                                                                                                                                  | индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений.                                                    |
| - 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);<br>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; | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |
| - выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".<br>ОК 01, ОК 03, ОК 06, ОК 08                                                     | Демонстрирует положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).                                                                                                                                                    | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, результаты контрольных упражнений. |