

Приложение № 3  
к образовательной программе СПО по профессии  
15.01.20 Слесарь по контрольно – измерительным приборам и автоматике

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная  
Срок получения образования: 1 год 10 месяцев  
Курс: 1  
Семестр: 1,2

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.06.2012 г., регистрационный № 24480), с изменениями, внесенными Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 г. № 732 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.09.2022, регистрационный № 70034)

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 г. № 682 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.08.2013 г., регистрационный № 29575) с изменением, внесенным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.04.2015 № 389 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 08.05.2015 г., регистрационный № 37216).

с учетом:

- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 23.11.2022 г. №1014 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22.12.2022, регистрационный № 71763)

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

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ПЦК ООЦ  
Протокол № 8 от « 21 » марта 2023 г.  
Председатель ПЦК ООЦ

 А.Г. Иванова


Утверждаю:  
Зам. директора по УМР

 Е.В. Казакова

«21» марта 2023 г.

Рабочую программу разработал:

Преподаватель (учитель физической культуры) высшей квалификационной категории

 Р.Р. Курбанова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл ППКРС как общая учебная дисциплина (базовая).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

### 1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

*личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

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

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

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

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

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

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

– готовность к служению Отечеству, его защите;

*метапредметных:*

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

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

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

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

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

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

*предметных:*

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

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

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

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

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

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

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

Обучение по дисциплине ОУД.09 физическая культура направлено на освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций (Таблица 1).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности и мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

	<p>профессиональной деятельности.  Овладение универсальными учебными познавательными действиями:  а) базовые логические действия:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать всесторонне;  - устанавливать существенный признак или основание для сравнения классификации и обобщения;  - определять цели деятельности задавать параметры и критерии их достижения.</p>	<p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>
<p>ОК 04  эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  Овладение универсальными коммуникативными действиями:  б) совместная деятельность:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  Овладение универсальными регулятивными действиями:  г) принятие себя и других людей:  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать своё право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</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> <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> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).</li> </ul>
--	--	---

### 1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 74 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 74 часа.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	74
I семестр	
теоретические занятия	2
практические занятия	32
II семестр	
теоретические занятия	2
практические занятия	38
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	II семестр

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в часах	Формируемые общие компетентности
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека</b>			
Тема 1.1 Здоровый образ жизни, современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Теоретическое занятие: № 1 -2 1.. Инструктаж по технике безопасности 2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное) и «здоровый образ жизни». Факторы, определяющие здоровье. Составляющие «здорового образа жизни»: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала		
	4.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 5. 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.		
	6. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»</b>			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практическое занятие: № 3 - 4 Совершенствование техники спринтерского бега. Техника бега на короткие дистанции 30; 60;100 м (иные тренировки- выявление лидера)		
	Практическое занятие: № 5-6 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки) по пересечённой местности		
	Практическое занятие: № 7-8 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (тренинг)		
	Практическое занятие: № 9-10 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега ногами (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)		

		Практическое занятие: № 11-12 Метание спортивного снаряда весом - юноши 700 гр.; девушки 500 гр.	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
		Практическое занятие: № 13-14 Толкание ядра	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК11.3
<b>Раздел 3. Спортивные игры Футбол</b>				
<b>интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</b>				
Тема 3.1 Совершенствование физической подготовки	физической	Практическое занятие: № 15-16 Обще подготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, учебная игра	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 3.2 Техника владения футбольным мячом		Практическое занятие: № 17-18 Набивание мяча, учебная игра	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 12.3. Совершенствование перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	техники	Практическое занятие: № 19-20 Развитие общей выносливости. Обновления двигательной памяти путем повторения полученных навыков и умений комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, передача в парах от головы, учебная игра	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Раздел 4.</b>				
<b>Спортивные игры Волейбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</b>				
Тема 4.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		Практическое занятие: № 21-22 Основные понятия и термины в волейболе и комбинации из освоенных элементов техники передвижений (групповая дискуссия)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 4.2 Техника приема и передач мяча		Практическое занятие: № 23- 24 Варианты техники приема и передач мяча, Варианты подач мяча	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 4.3 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		Практическое занятие: № 25-26 Игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Раздел 5.</b>				
<b>Спортивные игры Баскетбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</b>				
Тема 5.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек		Практическое занятие: № 27-28 Основные понятия и термины в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 5.2 Техника ловли и передач мяча		Практическое занятие: № 29-30 Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08

Тема 5.3 Техника защитных действий	Практическое занятие: № 31-32 Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 5.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Практическое занятие: № 33-34 Профессионально ориентированное содержание. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Раздел 6</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 6.1</b> <b>Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков</b>	Теоретическое занятие № 35-36 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Профессиограмма специалиста (анализ производственных ситуаций) (индивидуальный проект)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практические занятия № 37-38 -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практические занятия № 39-46 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (тренинг) - Прыжки в длину с разбега и на месте(анализ производственных ситуаций) - Броски в цель на точность, метание спортивного снаряда 700 гр. (юноши); 500 гр. (девушки) - Толкание ядра (анализ производственных ситуаций)	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Тема 6.2</b> <b>Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда</b>	Практические занятия № 47-50 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка - Комплекс физических упражнений. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корректирующей гимнастики, физкультминутки, пауз. - Тестовые задания из норм ГТО (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Раздел 7</b>			
<b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>			
<b>Тема 7.1</b> <b>Средства и методы воздействия физической культуры на личность</b>	Практические занятия № 51- 58 Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. - Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости (индивидуальный проект) - Ритмическая гимнастика (деловая игра); (дискуссия); (иные тренинги) - Общефизическая подготовка. (групповой проект) (иные тренинги) - Атлетическая гимнастика	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Раздел 8</b>			

<b>Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 8.1</b> <b>Личностное развитие человека</b>	<p>Практические занятия № 59- 66 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p> <p>Лыжная подготовка Развитие выносливости, силы, Вылечение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма. Совершенствование силовой выносливости. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости. Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности.</p> <p>(тренинг)</p>	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	<p>Практические занятия № 67-74 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни.</p> <p>- Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. (групповой проект)</p>	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт (2 семестр)			
Всего		74	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины ОУД.09 Физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

##### 3.1.2. Программное обеспечение:

[https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство\\_пользователя\\_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5\\_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82](https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство_пользователя_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82)

#### 3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

##### **Спортивный зал**

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **3.2.1. Основные источники:**

1. Лях, В. И. Физическая культура : 10—11-е классы : базовый уровень : учебник / В. И. Лях. — 11-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2023. — 271 с. — ISBN 978-5-09-103628-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334643>

2. Матвеев, А. П. Физическая культура: 10—11-е классы: базовый уровень : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 6-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 158 с. — ISBN 978-5-09-094658-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334511>.

3. Погадаев, Г. И. Физическая культура: 10-11-е классы: базовый уровень : учебник / Г. И. Погадаев. — 9-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-09-095244-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/334886>.

#### **Дополнительные источники:**

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5.

2. Виленский, М.Я Физическая культура/ М.Я Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и другие; под редакцией М.Я.Виленского. - Акционерное общество "Издательство "Просвещение" , 2022.-255 с. - ISBN 978-5-09-092093-3.

3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

#### **3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет**

1. Электронно-библиотечная система «Юрайт» - виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий по направлениям: гуманитарные, общественные и естественные науки; компьютеры и информатика; прикладные науки и др. Адрес сайта - [urait.ru](http://urait.ru).

2. Электронно-библиотечная система «Лань» - электронная библиотека лицензионной учебной и профессиональной литературы, предоставляющая доступ к учебникам, пособиям, монографиям, научным журналам. Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://www.elibrary.ru>.

4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>

5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>
7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>
8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>
9. Онлайн тесты по физкультуре [https://oltest.ru/tests/fizkultura\\_i\\_sport/fizkultura/](https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b>		<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	влияет на оздоровительную систему физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
<b>Умения:</b>		<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	преодолеывает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий,



		принятие нормативов
Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<b>Знания:</b>		<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	влияет на оздоровительную систему физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	фронтальная беседа, оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
<b>Умения:</b>		<b>Экспертное оценивание в форме:</b>
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	преодолеывает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	выбор способа решения задач профессиональной деятельности	- устный индивидуальный и фронтальный опрос; - дискуссии; - решение ситуационных задач; - выполнение практических работ; - выполнение самостоятельных работ.

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладевает универсальными коммуникативными действиями: понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы; принимает цели совместной деятельности, организывает и координирует действия по ее достижению: составляет план действий,</li> <li>-распределяет роли с учетом мнений участников и обсуждает результаты совместной работы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный индивидуальный и фронтальный опрос;</li> <li>- дискуссии;</li> <li>- решение ситуационных задач;</li> <li>- выполнение практических работ;</li> <li>- выполнение самостоятельных работ.</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный индивидуальный и фронтальный опрос;</li> <li>- решение ситуационных задач;</li> <li>- поиск дополнительного материала в базах данных и информационных ресурсах сети интернет;</li> <li>- выполнение практические работы;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>