

Приложение № 3  
к образовательной программе СПО по профессии  
18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Тобольск, 2023

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 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 20.09.2022 г. № 854 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.10.2022 г., регистрационный № 70703)

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>	10
<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 социально-гуманитарный цикл ППКРС как общая учебная дисциплина (базовая).

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

### **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

	<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>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.</p>
<p>ОК 04  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</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 физической 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	
практические занятия	34
II семестр	
практические занятия	40
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	II семестр

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем в часах	Формируемые общие компетентности
<b>Раздел 1 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</b>			
Тема 1.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие: № 1 - 4 Совершенствование техники спринтерского бега. Техника бега на короткие дистанции 30; 60;100 м (иные тренинги- выявление лидера)	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практическое занятие: № 5-6 Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юноши), 15-20 мин (девушки) по пересечённой местности	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практическое занятие: № 7-8 Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки) (тренинг)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практическое занятие: № 9-10 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега ногами (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	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
<b>Раздел 2. Спортивные игры Футбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»)</b>			
Тема 2.1 Совершенствование физической подготовки	Практическое занятие: № 15-16 Обще подготовительные упражнения, специально-подготовительные упражнения, учебная игра	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 2.2 Техника владения футбольным мячом	Практическое занятие: № 17-18 Набивание мяча, учебная игра	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 2.3. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие	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	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08

кондиционных и координационных способностей	головы, учебная игра		
<b>Раздел 3</b> <b>Спортивные игры Волейбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»</b>			ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 3.1 Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Практическое занятие: № 21-22 Основные понятия и термины в волейболе и комбинации из освоенных элементов техники передвижений (групповая дискуссии)	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК11.3	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 3.2 Техника приема и передач мяча	Практическое занятие: № 23- 24 Варианты техники приема и передач мяча, Варианты подач мяча	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК11.3	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Тема 3.3 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 4</b> <b>Спортивные игры Баскетбол интернет ресурсы с применением программы для ЭВМ «Система учебного процесса Educon»</b>			
Тема4.1 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 4.2 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 4.3 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 4.4 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 5</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>Тема 5.1</b> <b>Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков</b>	Теоретическое занятие № 35-36 Тестовые задания из норм ГТО (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08 ПК11.3
	Практическое занятие № 37-38 -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров	2	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практическое занятие № 39-46 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (тренинг)	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08

	- 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)		
<b>Тема 5.2</b> <b>Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда</b> <b>Тема 5.3</b> <b>Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда</b>	Практическое занятие № 47-50 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка - Комплекс физических упражнений. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз.	4	ОК 01; ОК 04; ОК 08
<b>Раздел 6</b> <b>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</b>			
<b>Тема 6.1</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 7</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 7.1</b> <b>Личностное развитие человека</b>	Практические занятия № 59- 66 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни. Упражнения общеразвивающей направленности. Лыжная подготовка Развитие выносливости, силы, Вылечивание резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма. Совершенствование силовой выносливости. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости. Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности. (тренинг)	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
	Практические занятия № 67-74 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни. - Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. (групповой проект)	8	ОК 01; ОК 04; ОК 08
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт (2 семестр)			
Всего		74	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины СГД.05 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 поддержать 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. 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.

Дополнительные источники:

1. 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>

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. Виленский М. Я. В44. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с.

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

1. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Электронного издательства ЮРАЙТ». Адрес сайта - [www.urait.ru](http://www.urait.ru), <https://www.biblio-online.ru>

2. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Издательство ЛАНЬ». 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://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>

**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
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.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе.	- 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, -распределяет роли с учетом мнений участников и обсуждает результаты совместной работы.	-устный индивидуальный и фронтальный опрос; - дискуссии; - решение ситуационных задач; - выполнение практических работ; - выполнение самостоятельных работ.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- 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	-устный индивидуальный и фронтальный опрос; -решение ситуационных задач; -поиск дополнительного материала в базах данных и информационных

	<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>ресурсах сети интернет;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение практические работы;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>
--	---	--