

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МОРОЗОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

/  / А.Ю. Прокопенко

« 30 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ООД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии среднего профессионального образования

**08.01.27 Мастер общестроительных работ**

Форма обучения: очная

пос. Озерный  
2024

ОДОБРЕНА  
цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель ЦМК Зюк  
Калмухамбетова О.М.  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УПР  
Бирюков А.В.  
«30» 08 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО), в редакции от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413»,
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ, утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022 N 342.
- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2024 N 371,
- примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.).
- на основании Рабочей программы воспитания,
- с учетом получаемой профессии.

Организация-разработчик:  
ГБПОУ РО «Морозовский агропромышленный техникум»

Разработчики: Севастьянова Елена Юрьевна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>19</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>21</b>

# 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии «08.01.27 Мастер общестроительных работ».

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

### 1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ЛР, МР, ПР, ОК и ПК.

Код Личностного результата	Формулировка личностного результата
<i>гражданское воспитание:</i>	
ЛРГв 1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛРГв 2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛРГв 3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛРГв 4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛРГв 5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
ЛРГв 6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛРГв 7	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
<b><i>патриотическое воспитание:</i></b>	
ЛРпв 1	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;
ЛРпв 2	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛРпв 3	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
<b><i>духовно-нравственное воспитание:</i></b>	
ЛРднв 1	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛРднв 2	сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛРднв 3	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛРднв 4	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
<b><i>эстетическое воспитание:</i></b>	
ЛРэв 1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛРэв 2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛРэв 3	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛРэв 4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
<b><i>физическое воспитание:</i></b>	
ЛРфв 1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛРфв 2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛРфв 3	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
<b><i>трудовое воспитание</i></b>	

ЛР <sub>ТВ</sub> 1	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР <sub>ТВ</sub> 2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР <sub>ТВ</sub> 3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР <sub>ТВ</sub> 4	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
<b><i>экологическое воспитание</i></b>	
ЛР <sub>ЭКВ</sub> 1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР <sub>ЭКВ</sub> 2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР <sub>ЭКВ</sub> 3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР <sub>ЭКВ</sub> 4	расширение опыта деятельности экологической направленности
<b><i>ценности научного познания:</i></b>	
ЛР <sub>НП</sub> 1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР <sub>НП</sub> 2	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР <sub>НП</sub> 3	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
<b>Код Метапредметного результата</b>	<b><i>Формулировка метапредметного результата</i></b>
<b>МР 1</b>	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
<b>МР 2</b>	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);
<b>МР 3</b>	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
<b>МР 4</b>	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
<b>МР 5</b>	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,

	выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
<b>MP 6</b>	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
<b>MP 7</b>	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
<b>MP 8</b>	уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
<b>MP 9</b>	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
<b>MP 10</b>	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
<b>MP 11</b>	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
<b>MP 12</b>	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
<b>MP 13</b>	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
<b>MP 14</b>	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
<b>MP 15</b>	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
<b>MP 16</b>	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
<b>MP 17</b>	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
<b>MP 18</b>	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
<b>MP 19</b>	оценивать приобретённый опыт;

<b>MP 20</b>	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
<b>MP 21</b>	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
<b>MP 22</b>	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
<b>MP 23</b>	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
<b>MP 24</b>	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
<b>MP 25</b>	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
<b>MP 26</b>	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
<b>MP 27</b>	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
<b>MP 28</b>	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
<b>MP 29</b>	признавать своё право и право других на ошибку;
<b>MP 30</b>	развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
<b>MP 31</b>	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
<b>MP 32</b>	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
<b>MP 33</b>	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
<b>MP 34</b>	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
<b>MP 35</b>	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
<b>MP 36</b>	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
<b>Код Предметного результата</b>	<b><i>Формулировка предметного результата</i></b>
<b>ПР 1</b>	умение 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);
<b>ПР 2</b>	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

<b>ПР 3</b>	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
<b>ПР 4</b>	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
<b>ПР 5</b>	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
<b>ПР 6</b>	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка компетенции</b>
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<b>Код компетенции</b>	<b>Формулировка профессиональной компетенции</b>
<b>ПК 3.2.</b>	Производить общие каменные работы различной сложности

## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>83</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>63</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	4
практические занятия	59
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно- спортивной деятельности</b>			
<b>Основное содержание</b>			
<b>Учебно- тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.</li> <li>2. Обучение технике бега. Специальные беговые упражнения.</li> <li>3. Совершенствование техники бега. Низкий старт.</li> <li>4. Совершенствование техники бега. Стартовый разгон.</li> <li>5. Совершенствование техники бега. Бег по дистанции. Финиширование.</li> <li>6. Совершенствование техники бега. Бег на время 30м, 60м, ч/б 3*10 м.</li> <li>7. Обучение технике бега на средние дистанции.</li> <li>8. Совершенствование техники бега. Специальные беговые упражнения.</li> <li>9. Развитие скоростной выносливости.</li> <li>10. Бег 1500 м. на время.</li> <li>11. 6- минутный бег на результат.</li> <li>12. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>13. Совершенствование техники метания гранаты.</li> <li>14. Метание гранаты на дальность.</li> <li>15. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.</li> <li>16. Совершенствование техники эстафетного бега.</li> <li>17. Обучение бегу по пересеченной местности.</li> <li>18. Развитие выносливости.</li> </ol>		

	<p>19. Кроссовая подготовка. Бег до 20 мин. 20. Кросс 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).</p>		
<b>Тема 1.2 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>21. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов. Выполнение построений и перестроений.</p> <p>22. Выполнение передвижений, размыканий и смыканий. Выполнение поворотов на месте.</p> <p>23. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах.</p> <p>24. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии.</p> <p>25. Выполнение прикладных упражнений: метание и ловля.</p> <p>26. Выполнение прикладных упражнений : поднимание и переноска груза, прыжки.</p>		
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 1.3. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>27. Техника безопасности на занятиях волейболом. Сущность и основные правила игры.</p> <p>28. Совершенствование приемов и передачи мяча двумя руками сверху</p> <p>29. Совершенствование приемов и передачи мяча двумя руками снизу.</p> <p>30. Совершенствование верхней прямой подачи.</p> <p>31. Совершенствование техники нападающего удара.</p> <p>32. Совершенствование индивидуальных действий в нападении, техники нападающего удара.</p> <p>33. Совершенствование техники блокирования.</p> <p>34. Совершенствование индивидуальных действий в защите, техники блокирования.</p> <p>35. Обучение групповым действиям.</p>		

	<p>36. Совершенствование групповых действий.</p> <p>37. Обучение командным действиям.</p> <p>38. Совершенствование командных действий.</p> <p>39. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований.</p> <p>40. Организация соревнований. Совершенствование навыков судейства.</p>		
<b>Тема 1.4. Баскетбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>41. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Сущность и основные правила игры.</p> <p>42. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой от груди, от плеча, из - за головы, ударом об пол, на месте и в движении.</p> <p>43. Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой на месте, и в движении, по прямой и с изменением направления.</p> <p>44. Совершенствование броска в кольцо одной рукой на месте.</p> <p>45. Совершенствование броска в кольцо одной рукой в движении справа.</p> <p>46. Совершенствование броска в кольцо одной рукой в движении слева.</p> <p>47. Совершенствование броска после ловли мяча и после ведения.</p> <p>48. Совершенствование штрафного броска и трехочкового броска.</p> <p>49. Совершенствование индивидуальных действий в защите и нападении.</p> <p>50. Совершенствование групповых действий в защите и нападении.</p> <p>51. Совершенствование командных действий в защите и нападении.</p> <p>52. Организация соревнований. Совершенствование навыков судейства.</p>	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1.5. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>53. Техника безопасности на занятиях футболом. Сущность и основные правила игры.</p> <p>54. Совершенствование техники ударов по мячу носком, серединой подъема, внутренней и внешней частью подъема.</p> <p>55. Совершенствование ударов по воротам.</p> <p>56. Совершенствование техники остановки мяча внутренней стороной стопы, в прыжке, остановки мяча подошвой.</p> <p>57. Техника игры вратаря.</p> <p>58. Действия игрока без мяча, освобождение игрока от опеки противника.</p> <p>59. Финты.</p> <p>60. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.</p> <p>61. Организация соревнований. Совершенствование навыков судейства</p>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
<p><b>Тема 1.6.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>62-1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>63-1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности</p>		
<p><b>Тема 1.7.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<p><b>Практические занятия</b></p>		
	<p>64-1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p>		

к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	65-1. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
<b>Тема 1.8.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<b>Практические занятия</b>		
	66,67. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
<b>Тема 1.9.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<b>Практические занятия</b>		
	68-1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	69-1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
<b>Тема 1.9.1</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<b>Практические занятия</b>		
	70-73. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		
	74-77. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
<b>Раздел 2. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 08

Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	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	2	
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. 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		
	Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i> )		
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		

	<p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p>		
	<p>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</p>		
	<p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p>		
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		2	
<p><b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p> <p>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>	2	<p>ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2</p>

Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет)	2	
Всего:	83	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «спортивный зал».

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

##### **Оборудование спортивного зала:**

Мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень, Лях В. И., 2023
2. Физическая культура. Учебник, 5- издание, Бишаева. А. А. ; 2022
3. Физическая культура. Учебник, 12-издание, Решетников Н. В, Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р.Л, Погадаев Г.И.; 2022

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

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

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины

**Контроль и оценка** раскрываются через дисциплинарные результаты, усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	P1 Темы: 1,1; 1,2; 1,3; 1,4;1,5 П.о.с. 1,6; 1,7; 1,8; 1,9; 1,9,1; P2 Тема 2.2 P2 Темы 2.1	Сдача контрольных нормативов Выполнение самостоятельной работы Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	P1 Темы 1,1; 1,2; 1,3; 1,4;1,5 П.о.с. 1,6; 1,7; 1,8; 1,9; 1,9,1; P2 Тема 2.2 P2 Темы 2.1	Фронтальный опрос Тестирование Демонстрация комплекса ОРУ Сдача нормативов ГТО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	P1 Темы: 1,1; 1,2; 1,3; 1,4;1,5 П.о.с. 1,6; 1,7; 1,8; 1,9; 1,9,1; P2 Тема 2.2 P2 Темы 2.1	Устный опрос Сдача нормативов Сдача нормативов
ПК 3.2. Производить общие каменные работы различной сложности	П.о.с. Темы: 1,6; 1,7; 1,8; 1,9; 1,9,1; 2,2.	Фронтальный опрос Тестирование Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей Демонстрация комплекса ОРУ Выполнение самостоятельной работы