

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РО «МАПТ»

/ А.Ю. Прокопенко

« 28 » _____ 2025 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
2025

ОДОБРЕНА
цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин
Председатель ЦМК Калмухамбетова О.М.

Протокол № 1
от « 28 » 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УПР
Бирюков А.В.
« 28 » 08 2025 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 12.02.2025 № 93 «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 № 342;
- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2024 № 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 № 20 от 15 августа 2024 г.);
- на основании Рабочей программы воспитания;
- с учетом получаемой профессии.

Организация-разработчик:
ГБПОУ РО «Морозовский агропромышленный техникум»

Разработчики: Соловьев С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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;
<i>патриотическое воспитание:</i>	
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;
<i>духовно-нравственное воспитание:</i>	
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;
<i>эстетическое воспитание:</i>	
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;
<i>физическое воспитание:</i>	
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;

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

MP 5	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
MP 6	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;
MP 7	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
MP 8	уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
MP 9	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
MP 10	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
MP 11	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
MP 12	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;
MP 13	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
MP 14	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
MP 15	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.
MP 16	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 17	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям;
MP 18	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

MP 19	оценивать приобретённый опыт;
MP 20	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
MP 21	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
MP 22	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
MP 23	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
MP 24	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
MP 25	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
MP 26	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 27	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
MP 28	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 29	признавать своё право и право других на ошибку;
MP 30	развивать способность понимать мир с позиции другого человека;
MP 31	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 32	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
MP 33	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
MP 34	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
MP 35	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
MP 36	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Код Предметного результата	<i>Формулировка предметного результата</i>
ПР 1	умение 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);
ПР 2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,

	связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5	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;
ПР 6	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.

Код компетенции	<i>Формулировка компетенции</i>
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
Код компетенции	<i>Формулировка профессиональной компетенции</i>
ПК 3.2.	Производить общие каменные работы различной сложности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

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

	<p>19. Кроссовая подготовка. Бег до 20 мин. 20. Кросс 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки).</p>		
Тема 1.2 Гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Практические занятия</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>		
Спортивные игры			
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<p>Практические занятия</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>		
Тема 1.4. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</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
Тема 1.5. Футбол	Содержание учебного материала	9	ОК 01, ОК 04, ОК 08

	<p>Практические занятия</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>		
Профессионально ориентированное содержание		18	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
<p>Тема 1.6. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<p>Практические занятия</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>Тема 1.7. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	<p>Практические занятия</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»		
Тема 1.8. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	Практические занятия 66,67. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		
Тема 1.9. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	Практические занятия 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		
Тема 1.9.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
	Практические занятия 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)		
Раздел 2. Физическая культура как часть культуры общества и человека		4	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		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>		
Профессионально ориентированное содержание		2	
<p>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</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	Р1 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; Р2 Тема 2.2 Р2 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	Р1 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; Р2 Тема 2.2 Р2 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	Р1 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; Р2 Тема 2.2 Р2 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