

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общеобразовательной учебной дисциплины ОД.05 Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы по профессии  
18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров  
(базовый уровень)

Ачинск, 2025

РАССМОТРЕНО

предметно-цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202\_\_ г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии \_\_\_\_\_ Н.В. Анциферова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической  
работе

\_\_\_\_\_  
О.В. Степанова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО

предметно-цикловой комиссией  
автоматики и энергетики

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 202\_\_ г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии \_\_\_\_\_ С.В. Помелова

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 N 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.09.2022 N 70167)

Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

Приказа Министерства просвещения от 12 августа 2022 Г. N 732 "О внесении изменений в федеральный образовательный государственный образовательный стандарт среднего общего образования», утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413"

Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (Утв. Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. No P-98 «Об утверждении Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования»)

Методики преподавания общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (утверждено на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФИРПО, Протокол № 14 от «30» ноября 2022 г.)

ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, входящей в укрупненную группу профессий 18.00.00 Химические технологии (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013 № 917

Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень)

Разработчики: Цапков Артем Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 24 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 26 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Примерная тематика индивидуальных проектов по дисциплине

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Синхронизация образовательных результатов СОО и СПО

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОД.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина ОД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров .

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина ОД.05 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

### 1.3. Цели и задачи общеобразовательной дисциплины:

Общая цель рабочей программы по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры. Данная цель реализуется в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

**Развивающая направленность:** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Обучающая направленность:** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

**Воспитывающая направленность:** программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение обучающихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

#### 1.4. Общая характеристика общеобразовательной учебной дисциплины:

В рабочей программе положена концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны; Формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

Преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

Структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности обучающихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

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

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины ОД.05 Физическая культура в соответствии с ФГОС СОО

| <b>Личностные результаты</b>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЛР 1                                                                                       | сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;                                                                                                                                                                    |
| ЛР 2                                                                                       | осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 3                                                                                       | принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;                                                                                                                                                                               |
| ЛР 4                                                                                       | готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;                                                                                                                            |
| ЛР 5                                                                                       | готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;                                                                                                                               |
| ЛР 6                                                                                       | умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;                                                                                                                                                                                 |
| ЛР 7                                                                                       | готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Метапредметные результаты</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| МР1                                                                                        | самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;                                                                                                                                                                                          |
| МР 2                                                                                       | определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;                                                                                                                                                                                                      |
| МР 3                                                                                       | разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;                                                                                                                                                                          |
| МР 4                                                                                       | вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;                                                                                                                                                          |
| МР 5                                                                                       | развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Требования к предметным результатам освоения углубленного курса физическая культура</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ДР61                                                                                       | 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); |
| ДР62                                                                                       | владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                                              |
| ДР63                                                                                       | владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,                                                                                                                                                                                                   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                                                                                                                                                                                  |
| ДР64 | владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;                                                             |
| ДР65 | 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); |
| ДР66 | владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                                              |
| ДР67 | владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                                                                                                    |
| ДР68 | владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;                                                             |
| ДРу1 | 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); |
| ДРу2 | владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;                                                                                              |
| ДРу3 | владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;                                                                                                    |
| ДРу4 | владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;                                                             |
| ДРу5 | владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;                                                       |
| ДРу6 | иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).                                                                                                                                                        |

#### **1.6. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

аудиторной учебной нагрузки обучающихся 72 часа, в том числе:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 72 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов | в т.ч. по курсам, семестрам |                     |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|---------------------|
|                                                                    |             | Курс 1<br>Семестр 1         | Курс 1<br>Семестр 2 |
| <b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b> | <b>72</b>   | <b>36</b>                   | <b>36</b>           |
| теоретические занятия                                              | -           | -                           | -                   |
| в том числе профессионально ориентированные занятия                | -           | -                           | -                   |
| лабораторные занятия                                               | -           | -                           | -                   |
| в том числе профессионально ориентированные занятия                | -           | -                           | -                   |
| практические занятия                                               | 68          | 34                          | 34                  |
| в том числе профессионально ориентированные занятия                | 21          | 9                           | 12                  |
| контрольная работа                                                 | -           | -                           | -                   |
| индивидуальный проект                                              | -           | -                           | -                   |
| консультации                                                       | -           | -                           | -                   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                                    | <b>4</b>    | <b>2</b>                    | <b>2</b>            |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</b>            | <b>-</b>    | <b>-</b>                    | <b>-</b>            |
| экзамена                                                           | -           | -                           | -                   |
| <b>Всего</b>                                                       | <b>72</b>   | <b>36</b>                   | <b>36</b>           |

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

Обозначение: ПЗ – практическое занятие, КУ – комбинированный урок, КР – контрольная работа

| № занятия<br>(объем часов)                         | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                    | Вид занятия | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Код образовательного результата РПВ | Обеспечение средствами обучения                    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1                                                  | 2                           | 3                                                                                                                                                                                                                                         | 4           | 5                                        | 6                                        | 7                                   | 8                                                  |
| <b>Раздел 1. Основы теории физической культуры</b> |                             |                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                          |                                          |                                     |                                                    |
| 1 (2)                                              | Тема 1.1                    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. | ПЗ          | ЛР1,2; МР1, МР2; ДР64, ДР62, ДР63        | ОК1, ОК4, ОК8                            | ЛРПВ 9                              | презентация, Л [1] с. 6-14, гимнастические коврики |
| 2 (4)                                              | Тема 1.2                    | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.                                                                                                | ПЗ          | ЛР1,2; МР1, МР2; ДР64, ДР61, ДР62        | ОК1, ОК4, ОК8                            | ЛРПВ 9                              | презентация, комплекс упражнений                   |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>                   |                             |                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                          |                                          |                                     |                                                    |
| 3 (6)                                              | Тема 2.1                    | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта и бега на короткие дистанции                                                                                                                     | ПЗ          | ЛР1,2,3; МР1, 2,3; ДР62, ДР63, ДР64      | ОК1, ОК4, ОК8                            | ЛРПВ 9                              | стартовые колодки, флажки, секундомер              |
| 4 (8)                                              | Тема 2.2                    | Техника высокого старта, тактика бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                                                      | ПЗ          | ЛР2,3,4; МР1,3,5; ДР62, ДР63, ДР64       | ОК1, ОК4, ОК8                            | ЛРПВ 9                              | стартовые флажки, секундомер                       |
| 5 (10)                                             | Тема 2.3                    | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                 | ПЗ          | ЛР2,3,4; МР1,3,5; ДР62, ДР63, ДР64       | ОК1, ОК4, ОК8                            | ЛРПВ 9                              | комплекс упражнений                                |
| 6 (12)                                             | Тема 2.4                    | Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, полета и приземления                                                                                                                                                                | ПЗ          | ЛР4,5; МР1,3,5; ДР62, ДР63, ДР68         | ОК1, ОК4, ОК8                            | ЛРПВ 9                              | рулетка, секундомер                                |

|                                                                   |          |                                                                                                                                    |    |                                           |                  |        |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|------------------|--------|--------------------------------------------------------------|
| 7 (14)                                                            | Тема 2.5 | Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки                                                                              | ПЗ | ЛР4,5;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР68    | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | эстафетные палочки,<br>секундомер                            |
| 8 (16)                                                            | Тема 2.6 | Техника метания гранаты. Держание гранаты, разбег, финальное усилие                                                                | ПЗ | ЛР4,5;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР68    | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | гранаты, набивные<br>мячи                                    |
| 9 (18)                                                            | Тема 2.7 | Выполнение контрольных нормативов                                                                                                  | ПЗ | ЛР4,5;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР68    | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | стартовые колодки,<br>флажки, рулетка,<br>секундомер         |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |          |                                                                                                                                    |    |                                           |                  |        |                                                              |
| 10 (20)                                                           | Тема 3.1 | Упражнения на развитие координационных способностей, ловкости и точности движений                                                  | ПЗ | ЛР1,2,3; МР<br>3,4,5; ДРу1,2,3            | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 11 (22)                                                           | Тема 3.2 | Упражнения на развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса                                                                     | ПЗ | ЛР1,2,3; МР<br>3,4,5; ДРу1,2,3            | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 12 (24)                                                           | Тема 3.3 | Упражнения для осанки, мышц спины и живота                                                                                         | ПЗ | ЛР1,2,3; МР<br>3,4,5; ДРу4,5,6            | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 13 (26)                                                           | Тема 3.4 | Упражнения на развитие и укрепление мышц ног                                                                                       | ПЗ | ЛР1,2,3; МР<br>3,4,5; ДРу4,5,6            | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 |                                                              |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                                         |          |                                                                                                                                    |    |                                           |                  |        |                                                              |
| 14 (28)                                                           | Тема 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Техника перемещений, стоек, передачи и приема мяча сверху двумя руками | ПЗ | ЛР1,2,3; МР1,<br>2,3; ДР62,<br>ДР63, ДР64 | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | мячи волейбольные,<br>табло для счета<br>перекидное, свисток |
| 15 (30)                                                           | Тема 4.2 | Техника передачи и приема мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра                                                               | ПЗ | ЛР2,3,4;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР64  | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | мячи волейбольные,<br>табло для счета<br>перекидное, свисток |
| 16 (32)                                                           | Тема 4.3 | Техника прямой подачи мяча снизу. Двусторонняя игра                                                                                | ПЗ | ЛР2,3,4;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР64  | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | мячи волейбольные,<br>табло для счета<br>перекидное, свисток |
| 17 (34)                                                           | Тема 4.4 | Общая и специальная физическая подготовка волейболиста                                                                             | ПЗ | ЛР4,5;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР68    | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | мячи волейбольные,<br>табло для счета<br>перекидное, свисток |

|                                                                             |          |                                                                                                                                          |           |                                          |                  |        |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|------------------|--------|--------------------------------------------------------------|
| 18 (36)                                                                     | Тема 4.5 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета                                                                              | ПЗ        | ЛР4,5;<br>МР1,3,5; ДР62,<br>ДР63, ДР68   | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | мячи волейбольные,<br>табло для счета<br>перекидное, свисток |
|                                                                             |          | <b>Итого за 1 семестр</b>                                                                                                                | <b>36</b> |                                          |                  |        |                                                              |
| 19 (38)                                                                     | Тема 4.6 | Техника нападающего удара и блокирования.<br>Двусторонняя игра                                                                           | ПЗ        | ЛР4,5,6;<br>МР1,3,5; ДР64,<br>ДР65, ДР67 | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | лыжи, лыжные<br>палки, ботинки                               |
| 20 (40)                                                                     | Тема 4.7 | Специальная физическая подготовка<br>волейболиста                                                                                        | ПЗ        | ЛР4,5,6;<br>МР1,3,5; ДР64,<br>ДР65, ДР67 | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | лыжи, лыжные<br>палки, ботинки                               |
| 21 (42)                                                                     | Тема 4.8 | Выполнение контрольных нормативов по технике<br>игры волейбол.                                                                           | ПЗ        | ЛР4,5,6;<br>МР1,3,5; ДР64,<br>ДР65, ДР67 | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | лыжи, лыжные<br>палки, ботинки                               |
| <b>Раздел 5. Современные оздоровительные системы физического воспитания</b> |          |                                                                                                                                          |           |                                          |                  |        |                                                              |
| 22 (44)                                                                     | Тема 5.1 | Комплекс упражнений суставной гимнастики                                                                                                 | ПЗ        | ЛР 5,6,7;<br>МР4,5; ДР64,<br>ДР65, ДР66  | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 23 (46)                                                                     | Тема 5.2 | Комплекс упражнений по системе Пилатес                                                                                                   | ПЗ        | ЛР 5,6,7;<br>МР4,5; ДР64,<br>ДР65, ДР66  | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 24 (48)                                                                     | Тема 5.3 | Комплекс упражнений статического стретчинга                                                                                              | ПЗ        | ЛР 5,6,7;<br>МР4,5; ДР64,<br>ДР65, ДР66  | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 25 (50)                                                                     | Тема 5.4 | Комплекс упражнений динамического стретчинга                                                                                             | ПЗ        | ЛР 5,6,7;<br>МР4,5; ДР64,<br>ДР65, ДР66  | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| <b>Раздел 6. Баскетбол</b>                                                  |          |                                                                                                                                          |           |                                          |                  |        |                                                              |
| 26 (52)                                                                     | Тема 6.1 | Инструктаж по технике безопасности при<br>занятиях баскетболом. Техника стоек, остановок,<br>поворотов и передвижений. Двусторонняя игра | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР<br>3,4,5; ДРy1,3,6          | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | баскетбольные мячи,<br>конусы, табло,<br>свисток, секундомер |
| 27 (54)                                                                     | Тема 6.2 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР<br>3,4,5; ДРy1,2,6          | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс<br>упражнений                                       |
| 28 (56)                                                                     | Тема 6.3 | Техника ловли и передач мяча с места и в<br>движении. Двусторонняя игра                                                                  | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР<br>3,4,5; ДРy1,2,6          | ОК1, ОК4,<br>ОК8 | ЛРПВ 9 | баскетбольные мячи,<br>конусы, табло,<br>свисток, секундомер |

|                                                                   |          |                                                                                   |           |                               |               |        |                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|---------------|--------|--------------------------------------------------------|
| 29 (58)                                                           | Тема 6.4 | Выполнение контрольных нормативов по технике игры баскетбол.                      | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу 2,3,6 | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | баскетбольные мячи, конусы, табло, свисток, секундомер |
| <b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> |          |                                                                                   |           |                               |               |        |                                                        |
| 30 (60)                                                           | Тема 7.1 | Упражнения на развитие координационных способностей, ловкости и точности движений | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу1,2,3  | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | мячи волейбольные, скакалки                            |
| 31 (62)                                                           | Тема 7.2 | Упражнения на развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса                    | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу1,2,3  | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс упражнений                                    |
| 32 (64)                                                           | Тема 7.3 | Упражнения для осанки, мышц спины и живота                                        | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу1,2,3  | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс упражнений                                    |
| 33 (66)                                                           | Тема 7.4 | Упражнения на развитие и укрепление мышц ног                                      | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу4,5,6  | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс упражнений                                    |
| 34 (68)                                                           | Тема 7.5 | Упражнения на развитие и укрепление мышц рук и ног                                | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу4,5,6  | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | стартовые колодки, флажки, секундомер                  |
| 35 (70)                                                           | Тема 7.6 | Упражнения на развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса                    | ПЗ        | ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ДРу4,5,6  | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 | комплекс упражнений                                    |
| 36 (72)                                                           | Тема 7.7 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.                      | ПЗ        | ЛР 1-7; МР 1-5                | ОК1, ОК4, ОК8 | ЛРПВ 9 |                                                        |
|                                                                   |          | <b>Итого за 2 семестр</b>                                                         | <b>36</b> |                               |               |        |                                                        |
|                                                                   |          | <b>Всего:</b>                                                                     | <b>72</b> |                               |               |        |                                                        |

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

**3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных сооружений:**

- спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием;
- оборудованные открытые спортивные площадки.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- щиты баскетбольные с кольцами и сетками;
- стойки волейбольные с сеткой и антеннами;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- конусы разметочные;
- табло для счета перекидное;
- скамейки гимнастические;
- гимнастическая стенка;
- навесная перекладина для гимнастической стенки;
- маты гимнастические, коврики гимнастические;
- насос для мячей;
- рулетка;
- секундомер;
- скакалки;
- гантели.

Оборудование и инвентарь открытых спортивных площадок:

- турник уличный;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- брусок отталкивания для прыжков в длину;
- колодки стартовые;
- флажки стартовые;
- палочки эстафетные;
- рулетка металлическая;
- гранаты 700 гр.;
- указатели дальности метания 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м;
- секундомеры.

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

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

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2023. – 320 с. – ISBN: 978-5-4468-5107-2/ – Текст : непосредственный.
2. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2022. – 322 с. – (Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-13046-1/ – Текст : непосредственный.
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования. – М : Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN: 978-5-534-02612-2/ – Текст : непосредственный.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура : учебник для студентов среднего профессионального образования. – 19-е изд., стер. – М : Издательский центр «Академия», 2024. 176 с. – ISBN: 978-5-4468-7250-3/ – Текст : непосредственный.

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

1. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании». – URL URL: <https://еип-фкис.рф/> (дата обращения 22.06.2022). – Текст: электронный.
2. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 10.06.2022). – Текст: электронный.
3. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Юрайт». Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие/ А.А. Бишаева. – URL: – URL: <https://uraitl.ru/bcode/448586> (дата обращения 15.06.2022) – Текст: электронный.
4. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 26.06.2022) – Текст: электронный.
5. Базовые виды спорта. – URL: <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> (дата обращения 20.06.2021) – Текст: электронный.
6. Фитнес программы. – URL: <https://goodlooker.ru/> (дата обращения 20.06.2022) – Текст: электронный.

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: проблемное и разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве (групповая работа), информационно-коммуникационные технологии, применяются активные и интерактивные формы проведения занятий.

Перед началом изучения основных разделов дисциплины организуется повторение основного курса средней школы и входной контроль. Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные (индивидуальный, групповой и фронтальный) и письменные опросы (тестирование, индивидуальная самостоятельная работа,), практические занятия по соответствующим темам разделов.

По дисциплине предусматривается промежуточная аттестация в виде дифференцированного зачета в соответствующих семестрах

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

Контроль и оценка результатов общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

| <b>Общая/профессиональная компетенция</b>                                                                                                                                                    | <b>Раздел</b> | <b>Тип оценочных мероприятий</b>                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам                                                                                     | Раздел 1-7    | Устный опрос, тестирование, контрольные нормативы |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | Раздел 1-7    | Устный опрос, тестирование, контрольные нормативы |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Раздел 1-7    | Устный опрос, тестирование, контрольные нормативы |