

**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 образовательной программы по специальности/
профессии

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений
Квалификация-техник
(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 _____ О.В. Анциферова

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05, 2012, № 413), федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 18.02.09 Переработка нефти и газа, входящей в укрупненную группу специальностей 09.00.00 Химические технологии (утвержден приказом от 9 декабря 2016 г. N 1554, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 года, регистрационный N 44899), примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФИРО 2022 г.), Рекомендаций, содержащих общие подходы к реализации образовательных программ среднего профессионального образования (отдельных их частей) в форме практической подготовки (Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2021 г. N 05-369) Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования (Распоряжение Министерства просвещения РФ от 30 апреля 2021 г. N P-98), методики преподавания по общеобразовательным (обязательным) дисциплинам («Русский язык», «Литература», «Иностранный язык», «Математика», «История» (или «Россия в мире»), «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Астрономия») с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, предусматривающие интенсивную общеобразовательную подготовку обучающихся с включением прикладных модулей, соответствующих профессиональной направленности, в т.ч. с учетом применения технологий дистанционного и электронного обучения.

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А. Демьяненко».

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

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО приведена в Приложении 2.

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО приведена в Приложении 3.

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 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений Квалификация-техник

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 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений Квалификация-техник

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

Личностные результаты	
ЛР 1	-готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; -интерес к различным сферам профессиональной деятельности,
ЛР 2	-готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
ЛР 3	-сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ЛР 4	-самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; -давать оценку новым ситуациям; -расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; -делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретённый опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
Метапредметные результаты	
МР1	-самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

	<ul style="list-style-type: none"> -устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; -определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
MP 2	<ul style="list-style-type: none"> -владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; -выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; -анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; -уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; -уметь интегрировать знания из разных предметных областей; -выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
MP 3	<ul style="list-style-type: none"> -понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; -принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; -координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p>
MP 4	<ul style="list-style-type: none"> -принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; -признавать свое право и право других людей на ошибки; -развивать способность понимать мир с позиции другого человека
Требования к предметным результатам освоения углубленного курса физическая культура	
ПРб 1	-ладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб2	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб3	-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;
ПРб4	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65	-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
ПР66	-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);
ПР67	-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР68	-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР69	-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР610	-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;
ПР11	-положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО приведена в Приложении 2.

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО приведена в Приложении 3.

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 дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем в часах</i>	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Объем образовательной программы дисциплины	72	36	36
в т.ч.			
Основное содержание	54	36	36
в т.ч.			
теоретическое обучение	-	-	-
практические занятия	68	34	34
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) практические занятия	18	9	9
Контрольные работы	-	-	-
Индивидуальный проект	-	-	-
Консультации	-	-	-
Промежуточная аттестация	4	2	2
Всего	72	36	36

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

Обозначение: ПЗ – практическое занятие

№ занятия (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 РВП	Обеспечение средствами обучения
1	2	3	4	5	6	7
Раздел 1. Основы теории физической культуры						
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; ПР64, ПР62, ПР63	ОК1, ОК4, ОК8	презентация, Л [1] с. 6-14, гимнастические коврики
Профессионально ориентированные занятия						
2 (4)	Тема 1.2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. 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	ПЗ	ЛР1,2; МР1, МР2; ПР64, ПР61, ПР62	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	презентация, комплекс упражнений
Раздел 2. Легкая атлетика						

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; ПР62, ПР63, ПР64	ОК1, ОК4, ОК8	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; ПР62, ПР63, ПР64	ОК1, ОК4, ОК8	стартовые флажки, секундомер
5 (10)	Тема 2.3	Общая и специальная физическая подготовка	ПЗ	ЛР2,3,4; МР1,3,5; ПР62, ПР63, ПР64	ОК1, ОК4, ОК8	комплекс упражнений
6 (12)	Тема 2.4	Техника прыжка в длину с места. Техника отталкивания, полета и приземления	ПЗ	ЛР4,5; МР1,3,5; ПР62, ПР63, ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	рулетка, секундомер
7 (14)	Тема 2.5	Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	ПЗ	ЛР4,5; МР1,3,5; ПР62, ПР63, ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	эстафетные палочки, секундомер
8 (16)	Тема 2.6	Техника метания гранаты. Держание гранаты, разбег, финальное усилие	ПЗ	ЛР4,5; МР1,3,5; ПР62, ПР63, ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	гранаты, набивные мячи
9 (18)	Тема 2.7	Выполнение контрольных нормативов	ПЗ	ЛР4,5; МР1,3,5; ПР62, ПР63, ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	стартовые колодки, флажки, рулетка, секундомер
Раздел 3. Профессионально ориентированные занятия						
10 (20)	Тема 3.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	ПЗ	ЛР1,2,3; МР 3,4,5; ПР6 8,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений
11 (22)	Тема 3.2	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	ПЗ	ЛР1,2,3; МР 3,4,5; ПР68,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений

12 (24)	Тема 3.3	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	ПЗ	ЛР1,2,3; МР 3,4,5; ПР68,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений
13 (26)	Тема 3.4	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ПЗ	ЛР1,2,3; МР 3,4,5; ПР68,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений
Раздел 4. Волейбол						
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, 2,3; ПР62, ПР63,8,9,10,11 ПР64	ОК1, ОК4, ОК8	мячи волейбольные, табло для счета перекидное, свисток
15 (30)	Тема 4.2	Техника передачи и приема мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра	ПЗ	ЛР2,3,4; МР1,3,5; ПР628,9,10,11, ПР63, ПР64	ОК1, ОК4, ОК8	мячи волейбольные, табло для счета перекидное, свисток
16 (32)	Тема 4.3	Техника прямой подачи мяча снизу. Двусторонняя игра	ПЗ	ЛР2,3,4; МР1,3,5; ПР62, 8,9,10,11 ПР63, ПР64	ОК1, ОК4, ОК8	мячи волейбольные, табло для счета перекидное, свисток
17 (34)	Тема 4.4	Общая и специальная физическая подготовка волейболиста	ПЗ	ЛР4,5; МР1,3,5; ПР62, 8,9,10,11 ПР63, ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	мячи волейбольные, табло для счета перекидное, свисток
18 (36)	Тема 4.5	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	ПЗ	ЛР4,5; МР1,3,5; ПР62, ПР63, 8,9,10,11 ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	мячи волейбольные, табло для счета перекидное, свисток
Итого за 1 семестр			36			
19 (38)	Тема 4.6	Техника нападающего удара и блокирования. Двусторонняя игра	ПЗ	ЛР4,5,6; МР1,3,5; ПР64, ПР65, ПР67	ОК1, ОК4, ОК8	лыжи, лыжные палки, ботинки
20 (40)	Тема 4.7	Специальная физическая подготовка волейболиста	ПЗ	ЛР4,5,6; МР1,3,5; ПР64, ПР65, ПР67	ОК1, ОК4, ОК8	лыжи, лыжные палки, ботинки
21 (42)	Тема 4.8	Выполнение контрольных нормативов по технике игры волейбол.	ПЗ	ЛР4,5,6; МР1,3,5; ПР64, ПР65, ПР67	ОК1, ОК4, ОК8	лыжи, лыжные палки, ботинки

Раздел 5. Современные оздоровительные системы физического воспитания						
22 (44)	Тема 5.1	Комплекс упражнений суставной гимнастики	ПЗ	ЛР 5,6,7; МР4,5; ПР64, ПР65, ПР66	ОК1, ОК4, ОК8	комплекс упражнений
23 (46)	Тема 5.2	Комплекс упражнений по системе Пилатес	ПЗ	ЛР 5,6,7; МР4,5; ПР64, ПР65, ПР66	ОК1, ОК4, ОК8	комплекс упражнений
24 (48)	Тема 5.3	Комплекс упражнений статического стретчинга	ПЗ	ЛР 5,6,7; МР4,5; ПР64, ПР65, ПР66	ОК1, ОК4, ОК8	комплекс упражнений
25 (50)	Тема 5.4	Комплекс упражнений динамического стретчинга	ПЗ	ЛР 5,6,7; МР4,5; ПР64, ПР65, ПР66	ОК1, ОК4, ОК8	комплекс упражнений
Раздел 6. Баскетбол						
26 (52)	Тема 6.1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Техника стоек, остановок, поворотов и передвижений. Двусторонняя игра	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР61,3,6, 8,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8	баскетбольные мячи, конусы, табло, свисток, секундомер
27 (54)	Тема 6.2	Общая и специальная физическая подготовка	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР61,2,6, 8,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8	комплекс упражнений
28 (56)	Тема 6.3	Техника ловли и передач мяча с места и в движении. Двусторонняя игра	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР61,2,6, 8,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8	баскетбольные мячи, конусы, табло, свисток, секундомер
29 (58)	Тема 6.4	Выполнение контрольных нормативов по технике игры баскетбол.	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР6 2,3,6, 8,9,10,11	ОК1, ОК4, ОК8	баскетбольные мячи, конусы, табло, свисток, секундомер
Раздел 7. Профессионально ориентированные занятия						
30 (60)	Тема 7.1	Упражнения на развитие координационных способностей, ловкости и точности движений Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья,	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР61,2,3	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	мячи волейбольные, скакалки

		профилактика переутомления. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики				
31 (62)	Тема 7.2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР61,2,3	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений
32 (64)	Тема 7.3	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР61,2,3	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений
33 (66)	Тема 7.4	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР64,5,6	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	комплекс упражнений
34 (68)	Тема 7.5	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	ПЗ	ЛР 3,4,5; МР 3,4,5; ПР64,5,6	ОК1, ОК4, ОК8, ПК 3.2	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; ПР64,5,6	ОК1, ОК4, ОК8,	комплекс упражнений
36 (72)	Тема 7.7	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	ПЗ	ЛР 1-7; МР 1-5; ПР63, 8,9,10,11 ПР68	ОК1, ОК4, ОК8	
		Итого за 2 семестр	36			
		Всего:	72			

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 22.06.2025). – Текст: электронный.

2. Образовательная социальная сеть. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 10.06.2025). – 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 15.06.2025) – Текст: электронный.

4. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 26.06.2025) – Текст: электронный.

5. Базовые виды спорта. – URL: <https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> (дата обращения 20.06.2025) – Текст: электронный.

6. Фитнес программы. – URL: <https://goodlooker.ru/> (дата обращения 20.06.2025) – 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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел	Тип оценочных мероприятий
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
ПК 3.2. Организовывать безопасные условия процессов и производства	Раздел 1 Раздел 3 Раздел 7	Составления комплекса упражнений ОРУ, составления комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, демонстрация комплекса ОРУ