

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОУП 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования среднее общее образование

Форма обучения  
Очная

Специальность: 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)»

г. Хабаровск

2023 год

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности Специальность: 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

Организация-разработчик:

КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Разработчик:

Костякова О.Ю. Львова Т.В. преподаватели физической культуры

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК по физической культуре

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

Согласовано на заседании методического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 202 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Костякова О.Ю.

Рецензенты: Авачев А.К. – преподаватель физической культуры КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины физическая культура является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности (специальностям) Специальность: 15.02.12 «Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)»

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина относится к предмету области ФГОС СОО физическая культура и является общей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу в соответствии с технологическим профилем профессионального из обязательных предметов.

Уровень усвоения учебной дисциплина в соответствии с ФГОС СОО базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса физическая культура на ступени среднего общего образования.

В то же время программа учебной дисциплины для профессиональной образовательной организации обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами биологией и анатомией.

Изучение учебной дисциплины физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме итоговой контрольной работы и дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания общеобразовательной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Общие компетенции	Планируемые результаты	
	<i>Общие<sup>1</sup></i>	<i>Дисциплинарные<sup>2</sup></i>
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Владение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> </li> <li>б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной: целью деятельности, профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>

	<p>разрешения проблем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> <li>-</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,</li> </ul>

	<p>комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть <b>инициативным</b></li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> </ul>	<p>динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивации к обучению и личностному развитию;</li> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие</li> </ul> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</li> </ul>

	<p>аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>- оценивать приобретенный опыт;</p> <p><i>-способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</i></p>	<p>высокой работоспособности;</p> <p>- 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;</p> <p>-иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	---	---

Профессиональные компетенции <sup>3</sup>	Умения	Знания
<p>ПК 3.4. Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства.</p>	<p>- Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности</p> <p>- Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);</p> <p>- Уметь владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Сформировать знания здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>- 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);</p> <p>- знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>



Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России	ЛР 2
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 3
Принимающий семейные ценности своего народа, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 4
Занимающий активную гражданскую позицию избирателя, волонтера, общественного деятеля	ЛР 5
Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного развития России, готовый работать на их достижение	ЛР 6
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	ЛР 7
Признающий ценность непрерывного образования, ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, избегающий безработицы; управляющий собственным профессиональным развитием; рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности	ЛР 8
Уважающий этнокультурные, религиозные права человека, в том числе с особенностями развития; ценящий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности»	ЛР 9
Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся	ЛР 10
Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением	ЛР 11
Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 12
Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием цифровых средств; содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации	ЛР 14
Осознающий значимость системного познания мира, критического осмысления накопленного опыта	ЛР 18

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	72
профессионально-ориентированное содержание	20
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
в том числе:	
<i>Дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Теория</b>	Физическая культура и спорт в России, ССГУЗ. Гигиена спортсмена. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 3.4 ЛР 1-12, 14, 18
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально значимых физических и психических качеств	2	3	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		12		
<b>Тема 2.1 Кроссовая подготовка</b>	Кроссовая подготовка: высокий старт, старт с опорой на одну руку, равномерный бег на дистанцию 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши), бег по пересеченной местности, переменный бег, бег по прямой с различной скоростью. Бег на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег 4x1000м., 4x1000м., передача эстафетной палочки	4	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12, 14, 18
<b>Тема 2.2 Прыжки</b>	. Прыжки в длину с разбега способом: «перешагивание», фосбери-флоп	2	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12, 14, 18
<b>Тема 2.3 Метание</b>	. Метание гранаты в цель и с разбега весом 500гр. (девушки) и 700гр. (юноши). Толкание ядра.	4	1,2	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 3.4 ЛР 1-12, 14, 18
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - 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); -составить комплексы упражнений разминки для различных видов легкоатлетических упражнений, прыжки через скакалку.	2	3	

<b>Раздел 3 Гимнастика</b>		8		
<b>Тема 3.1</b>	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, с набивными мячами. Обучение техники кувырков вперед, назад, длинный кувырок.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 3.2</b>	Упражнение на снарядах (кольца, брусья, канат.)	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 3.3</b>	Обучение техники стойки на лопатках , на руках. Комплексы упражнений утренней и вводной гимнастики. Акробатические упражнения.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК 3.4
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазанные, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	3	ЛР 1-12,14,18
<b>Раздел 4 Спортивная игра Баскетбол</b>		16		
<b>Тема. 4.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Техника перемещений в игре. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке), выравнивание, выбивание, овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, способы противодействия броскам в корзину.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема. 4.2</b>	Тактические действия в защите: индивидуальные действия, Тактические действия в двух, трех и более игроков, командные действия. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема. 4.3</b>	Тактические действия в нападении: взаимодействие игроков в игре. Обучение техники: штрафного броска, со средней и дальней дистанции.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4	3	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ПК 3.4 ЛР 1-12,14,18
<b>Раздел 5 Спортивная игра Волейбол</b>		16		
<b>Тема 5.1</b>	Правила игры. Техника безопасности. Стойки волейболиста. Варианты перемещений в игре. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в различных направлениях на месте и	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18

	после перемещения. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с низу от сетки			
<b>Тема 5.2</b>	Техника выполнения подачи: Нижняя, верхняя, боковая, силовая. Передача мяча назад, в прыжке.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8
<b>Тема 5.3</b>	Техника выполнения нападающий удара: прямой, по ходу.	2	1,2	ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 5.4</b>	Техника выполнения блокирования: одиночное, групповое.	2	1,2	
<b>Тема 5.5</b>	Различные варианты схем нападения и защиты. Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам, по правилам.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения - Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	3	<b>ПК 3.4</b> ЛР 1-12,14,18
<b>Раздел 6 Атлетическая гимнастика</b>		10		
<b>Тема 6.1</b>	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Упражнения на развитие мышц: спины, рук, ног, брюшного пресса.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 6.2</b>	Техника выполнения упражнений на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основной группы мышц: с эспандерами, гантелями, гириями, штангой.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	2	3	<b>ПК 3.4</b> ЛР 1-12,14,18
<b>Раздел 7 Спортивная игра Настольный теннис</b>		8		
<b>Тема 7.1</b>	Правила игры, судейство. Стойки игрока. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Способы хвата ракетки: горизонтальная, вертикальная.	4	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8 ЛР 1-12,14,18
<b>Тема 7.2</b>	Технические приемы: приемы и подача мяча, накат с права, слева. Срезка, подставка. Тактика одиночной игры Тактика парной игры Двухсторонние учебно-тренировочные игры: по упрощённым правилам.	2	1,2	ОК 1,ОК 4, ОК 8
	- <b>Профессионально ориентированное содержание</b> - Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); технические элементы игры	2	3	<b>ПК 3.4</b> ЛР 1-12,14,18
<b>Итого:</b>		72 час		

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета универсального спортивного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами

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

- скамейки, волейбольная и баскетбольные сетки, скакалки, гимнастические палки, столы для настольного тенниса, футбольные ворота;
- баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, медицинболы, гимнастические маты, обручи;
- турники, шведская стенка.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1.Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов (Текст)/ В.И Ильинич.- М.: Гардарики,2019.

2. Рафин А.Я., Физическая культура (Текст) : учебник для студ. образоват. учреждений/ А.Я Рафин. – М.: « Академия», 2019.

3. Туманян Г.С. здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов (Текст) / Г.С, Туманян М.: изд. Центр» Академия», 2020.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/ В.И Лях, Л.Е Любомирский, Г.Б Мейксон и др.; под ред. В.И Лях и др.-4-е изд.- М.: Просвящение, 2019.- 245с.

5. Физическая культура в режиме дня студента: метод. Рекомендации.- Мичуринск: Изд-во Мич ГАУ, 2020.-15с.

Дополнительные источники:

1.Черенкова С.Л., Физическая культура: самостоятельные занятия (Текст) / С.Л. Черенкова- Брянскб БГТУ.- 2019.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения (Текст) \ Е.Г. Попова- Москва: Издательство Терра- Спорт.-2020.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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	Раздел 1 Темы: 1 Раздел 2 Тема: 2.1;2.2;2.3 Раздел 3 Тема: 3.1; 3.2;3.3 Раздел 4 Тема: 4.1;.4.2;4.3 Раздел 5 Тема: 5.1;5.2;5.3;.5.4;5.5 Раздел 6 Тема:6.1;.6.2 Раздел 7 Тема: 7.1;7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление словаря терминов, либо кроссворда</li> <li>- защита презентации/доклада-презентации</li> <li>- выполнение самостоятельной работы</li> <li>- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> </ul>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1 Темы: 1 Раздел 2 Тема: 2.1;2.2;2.3 Раздел 3 Тема: 3.1; 3.2;3.3 Раздел 4 Тема: 4.1;.4.2;4.3 Раздел 5 Тема: 5.1;5.2;5.3;.5.4;5.5 Раздел 6 Тема:6.1;.6.2 Раздел 7 Тема: 7.1;7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление профессиограммы</li> <li>- заполнение дневника самоконтроля</li> <li>- защита реферата</li> <li>- составление кроссворда</li> </ul>
ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1 Темы: 1 Раздел 2 Тема: 2.1;2.2;2.3 Раздел 3 Тема: 3.1; 3.2;3.3 Раздел 4 Тема: 4.1;.4.2;4.3 Раздел 5 Тема: 5.1;5.2;5.3;.5.4;5.5 Раздел 6 Тема:6.1;.6.2 Раздел 7 Тема: 7.1;7.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальный опрос</li> <li>- контрольное тестирование</li> <li>- составление комплекса упражнений</li> <li>- оценивание практической работы</li> </ul>



<p>ПК 3.4. Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства.</p>	<p>Раздел 1,  Раздел 2 Тема 2.3  Раздел 3 Тема 3.3  Раздел 4 Тема 4.3  Раздел 5 Тема 5.5  Раздел 6 Тема 6.2  Раздел 7 Тема 7.2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>- тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>- демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>- сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>- сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете</li> </ul>
--	---	--

## Лист изменений и дополнений

в рабочую программу учебной дисциплины

по специальности \_\_\_\_\_

(код и наименование специальности)

№ изменения, дата изменения; номер страницы с изменением

Например: Изменение №1, 16.06.21 г., стр. № 14

БЫЛО	СТАЛО
..... .....	..... .....
Основание:.....	

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
Инициалы, фамилия внесшего изменения

Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК № \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
подпись Инициалы, фамилия

