

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии  
Электротехнических дисциплин

 Демина Т.Л.  
« 12 » 01 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

 Токарева Н.Х.  
« 22 » 01 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.01.08 Физическая культура**

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)**

Квалификация: Электромонтер по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования

Программа учебной дисциплины ОУДб.01.08 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями согласно приказу Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. №1645 и Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии, утвержденного приказом Минобрнауки 13.10.01 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), и России от 02.08.2013 г. № 802.

**Организация – разработчик:** ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

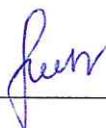
**Разработчики:**

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб.01.08 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Физ. воспитания и ДПМ протокол № 7 от 12.01.2022 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 4 от 22.01.2022 г.)

Разработчики



Мирошниченко И.Е.

Председатель цикловой комиссии  
Физ. воспитания и ДПМ



Брызгалова Л.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП</b>	<b>29</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 13.10.01 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), входящей в укрупнённую группу профессий и специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл профессии 13.10.01 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

-Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

**предметных:**

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**личностных:**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

#### ***метапредметных:***

##### **регулятивные:**

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

##### **познавательные:**

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

##### **коммуникативные:**

-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 282 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов,

самостоятельной работы обучающегося 94 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>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	282
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	94
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.01.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваемые элементы компетенций
1	2		3	
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b>			<b>4ч</b>	
<b>Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1,2	2	ОК2, ОК3
<b>Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2	2	ОК1, ОК2, ОК3. ОК4, ОК5, ОК6, ОК7
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика.</b>			<b>30ч</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2	6ч	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м, 30м, 60м.		2 2 2	ОК2, ОК3. ОК4, ОК5, ОК6, ОК7
<b>Тема 2.2 Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>			
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2	4ч	
	<b>Практические занятия</b>			

	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		2 2	ОК 6
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала.			
	Бег на средние дистанции.	2	6ч	ОК2, ОК3. ОК4, ОК5,ОК6, ОК7
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2 2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение норматива в беге на500м (юн),300м (дев).		2	
<b>Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		6ч	ОК 3
	Бег на длинные дистанции.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2.Бег по пересечённой местности, финиширование. 3.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2	ОК 4
<b>Тема 2.5 Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение техники эстафетного бега:зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной полочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.		2 2	ОК 2
<b>Тема 2.6Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2	4ч	

	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.		2 2	ОК 4
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			<b>20ч</b>	
<b>Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2ч	ОК1,.ОК3, ОК4,ОК5, ОК6, ОК7
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча		2	
<b>Тема 3.2 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК 2. ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b> Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.		2 2	
<b>Тема 3.3 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		2 2	
<b>Тема 3.4 Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2. ОК3, ОК4,
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		

	<b>Практические занятия</b>		2 2	OK6,OK7.
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
<b>Тема 3.5 Тактика игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	OK2. OK3, OK4, OK6, OK7.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	3		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		2	
<b>Тема 3.6 Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2ч	OK 3
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>6ч</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и само страховка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	OK 6,OK 7
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и само страховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и само страховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.		2	
<b>Тема 4.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.</b>	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2	2ч	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.		2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>28ч</b>	
<b>Тема 5.1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК1, ОК2, ОК3. ОК4, ОК5, ОК6, ОК7
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2		
	<b>Практические занятия</b> Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		2 2	
<b>Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК1, ОК2, ОК3. ОК4, ОК5, ОК6, ОК7
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.	2	2	
	Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.		2	
	<b>Практические занятия</b> Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
<b>Тема 5.3 Техника одновременных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК6, ОК7.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		2 2	
<b>Тема 5.4 Способы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК6, ОК7.

перехода с одного лыжного хода на другой.	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			2	
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК6, ОК7.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			
<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>			<b>8ч</b>	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			2	
Тема 6.2 Общая физическая	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК6, ОК7.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		

<b>подготовка (ОФП).</b>	<b>Практические занятия</b>		2	
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>			<b>22ч</b>	
<b>Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.	2 2		
<b>Тема 7.2 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.	2 2 2		
<b>Тем 7.3 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		6ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	<b>Практические занятия</b>			

	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.		2 2	
<b>Тема 7.4 Тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	3	6ч	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		2 2 2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>			<b>2ч.</b>	
<b>Всего:</b>			<b>120ч +60чсам.раб оты</b>	
<b>Самостоятельная работа.</b>				
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b> «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов». <i>Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания</i>			<b>2ч</b>	
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>			<b>15ч</b>	
Тема 2.1.Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			3	
Тема 2.2 Прыжки в длину с места <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>			2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. <i>Выполнить технику бега на средние дистанции.</i>			3	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>			3	
Тема 2.5 Эстафетный бег. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</i>			2	
Тема 2.6 Метание гранаты.			2	

<i>Совершенствовать технику метания с использованием мяча для большого тенниса.</i>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>10ч</b>	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>	2	
Тема 3.2 Техника игры в нападении. <i>Просмотреть обучающие видеофильмы по тактике игры в б\б.</i>	2	
Тема 3.3 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 3.4 Тактика игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении. <i>Совершенствовать технику игры в баскетбол.</i>	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>3ч</b>	
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на месте и в движении.</i>	1	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>14ч</b>	
Тема 5. 1 Техника безопасности на уроке. <i>Выполнить строевые приёмы с лыжами и на лыжах на месте и в движении.</i>	3	
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода. <i>Выполнить прохождение дистанции 3-4 км изученными ходами.</i>	2	
Тема 5.3 Техника одновременных ходов. <i>Выполнить прохождение равнинных участков дистанции изученными ходами.</i>	2	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>	2	
Тема 5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Выполнить катание с гор изученными приемами.</i>	3	
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода. <i>Выполнить прохождение дистанции до 3 км коньковым ходом.</i>	2	
<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка</b>	<b>4ч</b>	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	2	

<i>Выполнять упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.</i>		
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</i>	2	
<b>Раздел 7. Волейбол</b>	<b>11ч</b>	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</i>	4	
Тема 7.2 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 7.3 Техника игры в нападении. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Тема 7.4 Тактика игры. <i>Изучить литературу по тактике игры в волейбол и практики судейства.</i>	3	
<i>Подготовка к дифференцированному зачету.</i>	<b>1ч</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДб.01.08 Физическая культура 2курс 1с

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваемые элементы компетенций
1	2		3	
<b>Раздел 1.Лёгкая атлетика.</b>			<b>26ч</b>	
<b>Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6, ОК7
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м,30м,60м.		2 2	
<b>Тема 1.2 Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		4ч	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2		
	<b>Практические занятия</b>			

	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		2 2	ОК 6
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала.			
	Бег на средние дистанции.	2	4ч	ОК6, ОК7
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2 2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение норматива в беге на 500м (юн), 300м (дев).		2	
<b>Тема 1.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		6ч	ОК 3
	Бег на длинные дистанции.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2.Бег по пересечённой местности, финиширование. 3.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2	ОК 4
<b>Тема 1.5 Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК 2
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.		2 2	
<b>Тема 1.6 Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		

	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.		2 2	ОК 4
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			<b>24ч</b>	
<b>Тема 2.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч  2 2	ОК1,.ОК3, ОК4,ОК5, ОК6, ОК7
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
<b>Тема 2.2 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч  2 2	ОК 2. ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
<b>Тема 2.3Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч  2 2	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
<b>Тема 2.4 Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч  2	ОК2. ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	<b>Практические занятия</b>			

	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.		2	
<b>Тема 2.5 Тактика игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	3		
	<b>Практические занятия</b>			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.	2 2		
<b>Тема 2.6 Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК 3
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.	2 2		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>8ч</b>	
<b>Тема 3.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и само страховка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК 6, ОК 7
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и само страховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и само страховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.	2 2		
<b>Тема 3.2 Способы проведения ОРУ.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической	2		

Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.		2	
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.		2	
<b>Раздел 4. Специальная и общая физическая подготовка.</b>			<b>8ч</b>	
Тема 4.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК7.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		2 2	
Тема 4.2 Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Содержание учебного материала</b>		4ч	ОК6, ОК7.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.		2 2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b>			<b>2ч</b>	
<b>Всего:</b>			<b>68ч + 34ч</b> <b>сам. работы</b>	
<b>Самостоятельная работа.</b>				
<b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>			<b>13ч</b>	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			3	
Тема 1.2 Прыжки в длину с места <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>			2	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции. <i>Выполнить технику бега на средние дистанции.</i>			2	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>			2	

Тема 1.5 Эстафетный бег. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</i>	2	
Тема 1.6 Метание гранаты. <i>Совершенствовать технику метания с использованием мяча для большого тенниса.</i>	2	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	<b>12ч</b>	
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>	2	
Тема 2.2 Техника игры в нападении. <i>Просмотреть обучающие видеофильмы по тактике игры в б\б.</i>	3	
Тема 2.3 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	3	
Тема 2.4 Тактика игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Тема 2. 5 Тактика игры в нападении. <i>Совершенствовать технику игры в баскетбол.</i>	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>4ч</b>	
Тема 3.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на месте и в движении.</i>	2	
Тема 3.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
<b>Раздел 4. Специальная и общая физическая подготовка</b>	<b>4ч</b>	
Тема 4.1 Специальная физическая подготовка (СФП). <i>Выполнять упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.</i>	2	
Тема 4.2 Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</i>	2	
<i>Подготовка к дифференцированному зачету.</i>	<b>1ч</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

#### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424 с. - Серия: Профессиональное образование.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник - 5-е изд., стер.-М.: Изд. центр Академия, 2015 - 304 с., ил.

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М.; Просвещение, 2013 г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

В случае изменения графика образовательного процесса и перевода обучающихся на дистанционное обучение, возможно проведение занятий, консультаций с применением программ Zoom, Skype и т.д.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>I Предметные:</b>		
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3, ОК 1
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 5
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6, ОК 7
<b>II. Личностные:</b>		
1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4
2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному; совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной; направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6

5) формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 5
6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 1
7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 2
8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2
9) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6
10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 3
11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 3
12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Текущий контроль (тестирование)	ОК 7
13) готовность к служению Отечеству, его защите.	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование.)	ОК 6
<b>III Метапредметные:</b> <b>регулятивные:</b> 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.	Текущий контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 4
<b>познавательные:</b> 1) освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 6

2)готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 3
3)формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	Входной контроль (тестирование); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 6
<b>коммуникативные:</b> 1)умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	ОК 2
2)готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.	Текущий контроль (тестирование)	ОК 6

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УУД ОБЩИМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Общие компетенции	Результаты УУД
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p><b>I. Предметные:</b> -умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p><b>II. Личностные:</b> -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.</p>
ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	<p><b>I. Предметные:</b> -владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><b>II. Личностные:</b> - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному; совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной.</p>
ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<p><b>I. Предметные:</b> -умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p><b>II. Личностные:</b> - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; -умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. -принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>

	<p><b>Ш. Метапредметные (познавательные):</b></p> <p>-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p>
ОК4.Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	<p><b>И. Предметные:</b></p> <p>-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p><b>П. Личностные:</b></p> <p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p> <p><b>Ш. Метапредметные (регулятивные):</b></p> <p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>
ОК5.Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности.	<p><b>И. Предметные:</b></p> <p>-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p><b>П. Личностные:</b></p> <p>-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.</p>
ОК6.Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	<p><b>И. Предметные:</b></p> <p>-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>П. Личностные:</b></p> <p>-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>- готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p><b>Ш. Метапредметные (коммуникативные):</b></p> <p>-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</p>
ОК7.Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	<p><b>И. Предметные:</b></p> <p>-владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>П. Личностные:</b></p> <p>-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.</p>

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика.  
Реализация программы запускается в дистанционном формате.