

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым
«Керченский морской технический колледж»



Заместитель директора по УР
ГБПОУ РК «КМТК»

И.В. Жигилий

«05» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

26.02.03 Судовождение

Керчь
2025 г.

Рабочая программа разработана с учетом ФГОС СОО (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями) и требований ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение, утвержденного приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 12 декабря 2024 г. № 872, с учётом требований Международной конвенции о подготовке и дипломировании моряков и несении вахты 1978 года с поправками.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский морской технический колледж»

Разработчики:

Лутохин Сергей Васильевич, преподаватель ГБПОУ РК «КМТК»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании МО преподавателей БЖ, ОБЗР, физической культуры

Протокол № 9 от «29» мая 2025 г.

Председатель _____ В.В. Чухрий

Программа рекомендована к утверждению на заседании Методического совета ГБПОУ РК «КМТК»

Протокол № 5 от «30» мая 2025 г.

Председатель МС _____ И.В. Жигилий

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.12 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - 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, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга,

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - 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; - способность их использования в познавательной и социальной практике	в профессионально-прикладной сфере;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план	ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	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 Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - 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	оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - 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; Овладения универсальными регулятивными действиями: - 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;	ПРб 1. 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); ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	- 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;	развития и физических качеств; ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	82
в т. ч.	
Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	58
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

физическая подготовка		принадлежности специальности техник - судоводитель к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики			
	2	Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1		
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности			66		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
Профессионально ориентированное содержание			16	16	
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия				
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1		
	2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1		
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практические занятия				
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	2	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04,
	Практические занятия				
	1	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1		
	2	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1		

Тема 2.6. Основная гимнастика	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия					
	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	1			
	2	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 перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1			
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		4		ОК 01, ОК 04, ОК 08	
	Практические занятия					
	1	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши)	1			
	2	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1			
	3	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	1			
	4	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	1			
		Девушки	Юноши			
		Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.			
		Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)			

Спортивные игры		26		
Тема 2.11. Футбол	Содержание учебного материала	4		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия	1		
	1 ТБ футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1		
	2 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1		
	3 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.	1		
	4 Освоение приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1		
Тема 2.12. Баскетбол	Содержание учебного материала	8		
	Практические занятия			
	1 ТБ на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1		
	2 Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола.	1		
	3 Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу.	1		
	4 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1		
	5 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	1		
	6 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	7 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	8 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
Тема 2.13. Волейбол	Содержание учебного материала	14		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия			

		дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))			
	5	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))	1		
	6	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1		
	7	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
	8	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1		
	9	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
	10	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1		
Вариативный модуль по видам спорта			6		
Тема 2.17 Футбол для всех	Содержание учебного материала		6		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия				
	1	ТБ во время занятий футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1		
	2	Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил.	1		
	3	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующие двигательные умения и навыки футболиста.	1		
	4	Тактические действия в нападении и защите	1		
	5	Техника игры вратаря. Тактика игры вратаря.	1		
	6	Учебная игра в футбол	1		
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)			2		
Всего:			82		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

- ✓ (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
- ✓ оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
- ✓ Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Оборудование учебного кабинета:

1. Гимнастическая перекладина.
 2. Брусья.
 3. Маты гимнастические.
 4. Гимнастические скамейки.
 5. Стенки гимнастические.
 6. Мостики эластичные.
 7. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
 8. Стойки волейбольные.
 9. Насос.
 10. Щиты баскетбольные.
 11. Мячи набивные.
 12. Свистки сигнальные.
 13. Сетки волейбольные, баскетбольные.
 14. Номера участников соревнований.
 15. Рулетки.
 16. Флажки судейские.
 17. Эстафетная палочка.
 18. Секундомер.
 19. Табло.
 20. Тренажерный комплекс.
 21. Гантели, гири.
 22. Армстол.
 23. Зеркальная стенка.
 24. Весы.
 25. Скакалки.
 26. Обручи.
 27. Калькулятор.
 28. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная.
- Технические средства обучения:
1. Мультимедийный проектор.
 2. Компьютер с лицензионным программным обеспечением.

	1	ТБ занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	1		
	2	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар	1		
	3	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар	1		
	4	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, подача, нападающий удар	1		
	5	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону.	1		
	6	Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	1		
	7	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	1		
	8	Освоение приёмов тактики защиты и нападения	1		
	9	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1		
	10	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
	11	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
	12	Учебная игра	1		
	13	Учебная игра	1		
	14	Учебная игра	1		
Легкая атлетика			10		
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия		1		
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
	3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
	4	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные	1		

		Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Тема 2.8. Акробатика	Содержание учебного материала			6		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	1	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок.		1		
	2	Освоение акробатических элементов: кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост		1		
	3	Освоение акробатических элементов: стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1		
	4	Совершенствование акробатических элементов		1		
	5	Освоение и совершенствование акробатической комбинации		1		
	6	Освоение и совершенствование акробатической комбинации		1		
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	1	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		1		
	2	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		1		
Атлетические единоборства				2		
Тема 2.10. Атлетические единоборства	Содержание учебного материала			2		ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практические занятия					
	1	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.		1		
	2	Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.		1		

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
	Практические занятия				
	1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
	2	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1		
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		8		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.3
	Практические занятия				
	1	Характеристика профессиональной деятельности техника-судоводителя, основные физические показатели здоровья	1		
	2	Физическая подготовка техника – судоводителя: основные характеристики	1		
	3	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения.	1		
	4	Характеристика профессиональной деятельности: функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс.	1		
	5	Характеристика профессиональной деятельности: внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания	1		
	6	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)	1		
	7	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	1		
	8	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий	1		
Основное содержание			58		
Учебно-тренировочные занятия			58		
Гимнастика			14		

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Профессионально-ориентированное содержание	Формируемые компетенции
1		2	3	4	5
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека			6		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
Основное содержание			4		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала				ОК 01, ОК 04, ОК 08
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1		
	2	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие. Влияние двигательной активности на здоровье.	1		
	3	Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)	1		
	4	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	1		
Профессионально-ориентированное содержание			2	2	
Тема 1.2. Профессионально-прикладная	Содержание учебного материала		2		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 2.3
	1	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда. Составление профессиограммы. Определение	1		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой.

Спортивное оборудование:

Спортивные игры: футбольные и теннисные мячи; ворота; ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы; волейбольная сетка.

Атлетическая гимнастика:

- оборудование для силовых упражнений: гантели, гири, штанги, тренажёры, помосты, гимнастическая перекладина;

- оборудование для занятий атлетически - гимнастическими упражнениями: гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.

Лёгкая атлетика: секундомер, гранаты, яма для прыжков, эстафетные палочки, рулетка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Физическая культура : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев.—19изд., стер.—Москва: Академия,2018. — 176 с.

2. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус,2021. – 214 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. —М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с.<https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, практические задания, выполнение индивидуальных заданий, сдача нормативов

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ

[illegible]