

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Калужской области
«Людиновский индустриальный техникум»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00B9FF196475479A1EFDC5675A29015B16
Владелец Харламов Владимир Максимович
Действителен с 10.01.2023 по 04.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ООД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессиям
35.01.26 Мастер растениеводства
15.01.35 Мастер слесарных работ
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

2023 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с примерной программой, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социальногуманитарного циклов среднего профессионального образования
Протокол № 14 от «30» ноября 2022

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе

_____ О.Е.Селиверстова

31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ Т.П.Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол №1 от 31 августа 2023 года

Председатель ЦК _____ Е.А.Степина

Разработчик:

Терешкина Т.В., преподаватель общественных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	44
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	47

1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

По профессиям 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), 15.01.35 Мастер слесарных работ, 35.01.26 Мастер растениеводства

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	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 параметр и критерии из достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски и последствия деятельности; -развивать креативноемышление 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 решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности

	- 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 и прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую область жизнедеятельности - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы решения и способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 02. Использовать современные средств поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	В области ценности научного познания: - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; - совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; - уметь осуществлять с соблюдением правил информационной безопасности поиск исторической информации по истории России и зарубежных стран XX – начала XXI в. в справочной литературе, сети Интернет, средствах массовой информации для решения познавательных задач; оценивать полноту и достоверность информации с точки зрения ее соответствия исторической действительности; - уметь объяснять критерии поиска исторических источников и находить их; учитывать при	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	работе специфику современных источников социальной и личной информации; объяснять значимость конкретных источников при изучении событий - осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе; Овладение универсальными учебными познавательными действиями: в) работа с информацией: - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04 эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно – исследовательской проектной и социально детальности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командно и индивидуально работы; - принимать уели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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);

	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 действиям: 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 способности понимать мир с позиции другого человека	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	В области эстетического воспитания: - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; - способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; - убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства. этнических, культурных традиций и народного творчества; - готовность к самовыражению в различных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: Общие: - осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни; Распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - развернуто и логично излагать свою точку зрения с	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

	использованием языковых средств	динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт;	- 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

	- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	работоспособности; 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; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))		
ПК 1.6. Проводить контроль подготовки и сборки элементов конструкции под сварку.	Практический опыт: ремонта приспособлений, режущего и измерительного инструмента; Умения: выполнять ремонт приспособлений, режущего и измерительного инструмента; Знания: технику безопасности при работе; назначение, устройство и правила применения слесарного и контрольно-измерительных инструментов и приспособлений, систему допусков и посадок; качества и параметры шероховатости и обозначение их на чертежах; принцип работы сверлильных станков; правила установки припусков для дальнейшей доводки с учетом деформации металла при термической обработке; элементарные геометрические и тригонометрические зависимости и основы технического черчения; устройство применяемых металлообрабатывающих станков различных типов; правила применения доводочных материалов; припуски для доводки с учетом деформации металла при термической обработке; состав, назначение и свойства доводочных материалов; свойства инструментальных и конструкционных сталей различных марок; влияние температуры детали на точность измерения; способы термической обработки инструментальных и конструкционных сталей; способы определения качества закалки и правки обрабатываемых деталей; приемы разметки и вычерчивания сложных фигур;	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	деформацию, изменения внутренних напряжений и структуры металлов при термообработке, способы их предотвращения и устранения; конструктивные особенности сложного специального и универсального инструмента и приспособлений; все виды расчетов и геометрических построений, необходимых при изготовлении сложного инструмента, деталей и узлов; способы термообработки точного контрольного инструмента и применяемых материалов.	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности
Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ		
ПК 1.3. Выполнять пригоночные слесарные операции при изготовлении деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда.	Практический опыт: Выполнения пригоночных слесарных операций при изготовлении деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента ручным электрифицированным инструментом Выполнения пригоночных слесарных операций при изготовлении деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента на металлорежущих станках. Умения: Организовывать рабочее место и обеспечивать безопасность выполнения пригоночных работ Выполнять пригоночные операции: распиливание, припасовка, притирка, доводка, шабрение ручным электрифицированным инструментом, пневматическим инструментом Изготавливать детали с фигурными очертаниями Обработать детали приспособлений, режущего и измерительного инструмента до получения зеркальной поверхности Использовать измерительный инструмент для контроля обработанных изделий на соответствие геометрических размеров требованиям конструкторской и производственно-технологической документации Пользоваться конструкторской, производственно-технологической и нормативной документацией Применять сложные специальные и универсальные инструменты и приспособления Выполнять пригоночные операции на металлорежущих станках Выбирать, дозировать и применять естественные и искусственные абразивные материалы в соответствии с назначением Обработать на станках детали приспособлений, режущего и измерительного инструмента до	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой

	получения зеркальной поверхности Обеспечивать безопасность выполнения пригоночных слесарных операций при изготовлении деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента на металлорежущих станках Знания: Организовывать рабочее место и обеспечивать безопасность выполнения пригоночных работ Выполнять пригоночные операции: распиливание, припасовка, притирка, доводка, шабрение ручным электрифицированным инструментом, пневматическим инструментом Изготавливать детали с фигурными очертаниями Обрабатывать детали приспособлений, режущего и измерительного инструмента до получения зеркальной поверхности Использовать измерительный инструмент для контроля обработанных изделий на соответствие геометрических размеров требованиям конструкторской и производственно-технологической документации Пользоваться конструкторской, производственно-технологической и нормативной документацией Применять сложные специальные и универсальные инструменты и приспособления Выполнять пригоночные операции на металлорежущих станках Выбирать, дозировать и применять естественные и искусственные абразивные материалы в соответствии с назначением Обрабатывать на станках детали приспособлений, режущего и измерительного инструмента до получения зеркальной поверхности Обеспечивать безопасность выполнения пригоночных слесарных операций при изготовлении деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента на металлорежущих станках	работоспособности
ПК 3.1. Подготавливать рабочее место, инструменты и приспособления для ремонтных работ в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности,	Практический опыт: Организации рабочего места в соответствии с требованиями охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, в соответствии с выполняемыми ремонтными работами Выбора и подготовки рабочего инструмента, приспособлений, оборудования в соответствии с ремонтируемыми узлами и механизмами оборудования, агрегатами и машинами Предупреждения причин травматизма и оказание первой помощи при возможных	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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

правил организации рабочего места.	травмах на рабочем месте Умения: Организовывать рабочее место слесаря-ремонтника в соответствии с выполняемым видом работ (техническое обслуживание и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов и машин) Использовать техническую документацию и рабочие инструкции для оптимальной организации рабочего места Подготавливать рабочий инструмент, приспособления, оборудование в соответствии с технической документацией и производственным заданием на выполнение ремонтных работ Соблюдать требования к эксплуатации инструментов, приспособлений, оборудования Соблюдать требования инструкций о мерах пожарной безопасности, электробезопасности, экологической безопасности Использовать по назначению средства индивидуальной защиты Предупреждать угрозу пожара (возгорания, задымления) Оказывать первую помощь при поражении электрическим током Оказывать первую помощь пострадавшим при возгорании, задымлении и других возможных травмах на рабочем месте Знания: Система мероприятий по созданию на рабочем месте оптимальных валеологических и высокопроизводительных условий Рациональная организация рабочего места: инструменты, приспособления и оборудование, грузоподъемные механизмы, техническая документация, инструкции, график маршрутного осмотра и обслуживания, сменное задание, схемы смазки оборудования, технические паспорта обслуживаемого оборудования, журнал учета неисправностей и простоя оборудования места хранения, освещение Зона обслуживания стенда и/или верстака Правила и требования содержания рабочего места в чистоте и порядке Перечень рабочего, контрольно-измерительного инструмента, приспособлений, оборудования на выполнение ремонтных работ Выбор и применение рабочего инструмента, приспособлений, оборудования в соответствии с технической документацией и производственным заданием на выполнение ремонтных работ Эксплуатационные требования и правила при применении инструментов, приспособлений, оборудования в ремонтных работах Мероприятия по охране труда и правила техники безопасности при выполнении	труду и обороне»(ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности
---	---	--

	ремонтных работ Требования к спецодежде, индивидуальным средствам защиты слесаря Правила личной и производственной гигиены: режим труда и отдыха на рабочем месте Требования безопасности в аварийных ситуациях Опасные и вредные факторы на производстве Причины травматизма на рабочем месте и меры по их предотвращению. Электробезопасность: поражение электрическим током. Правила оказания пострадавшему первой (доврачебной) помощи при поражении электрическим током Пожарная безопасность: меры предупреждения пожаров. Оказание первой помощи при ожогах, отравлении угарным газом Средства оказания доврачебной помощи при всех видах несчастных случаев	
Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства		
ПК 2.1. Выполнять работы по производству семян сельскохозяйственных культур	Практический опыт: предпосевной обработки семян и посадочного материала сельскохозяйственных культур; Умения: отбирать семена и посадочный материал по качеству; определять чистоту, всхожесть, класс и посевную годность семян; Знания: методы получения чистых линий и гибридных семян; методы вегетативного размножения растений; приемы размножения плодов и овощей, винограда, табака, риса, хмеля, чая, декоративных и эфиромасличных культур; основные факторы регуляции роста и развития посевного материала сельскохозяйственных культур; методы предпосевной обработки семян и посадочного материала; нормы высева семян и посадочного материала различных сельскохозяйственных культур; сроки посевов и посадки.	- уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

		функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПК 2.2. Выполнять работы по производству рассады и посадочного материала	Практический опыт: выращивания посадочного материала сельскохозяйственных культур; Умения: рассчитывать нормы высева семян и посадочного материала; готовить к посеву и посадке различные виды семян и посадочного материала (черенки, саженцы, рассаду и др.); Знания: методы получения чистых линий и гибридных семян; методы вегетативного размножения растений; приемы размножения плодов и овощей, винограда, табака, риса, хмеля, чая, декоративных и эфиромасличных культур; основные факторы регуляции роста и развития посевного материала сельскохозяйственных культур; методы предпосевной обработки семян и посадочного материала; нормы высева семян и посадочного материала различных сельскохозяйственных культур; сроки посевов и посадки.	-уметь анализировать, характеризовать и сравнивать исторические события, явления, процессы с древнейших времен до настоящего времени 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления и сохранения высокой работоспособности

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Основное содержание			
Раздел 1 Физическая культура, как часть культуры общества и человек		4	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание	4	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	1	
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1	
	Практические занятия:	2	
	Сдача норм ГТО	2	
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание	4	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6.
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	1	
	2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	1	
	3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни	1	

	современного человека		Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	Практические занятия:	2	
	(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Основное содержание	4	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	1	
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах	1	
	Практические занятия:	2	
	(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2	
1.4 Основы	Основное содержание	4	

методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2.Физические качества, средства их совершенствования	2 2	
Раздел 2. Методико-практические занятия Профессионально ориентированное содержание			
Тема 2. 1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Основное содержание	4	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1 1	
	Практические занятия:	2	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1 1	
Тема 2.2. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Основное содержание	2	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05
	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	

[illegible]

Тема 2.4. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Основное содержание	10	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05
	1.Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств	2	

			Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	Практические занятия(Гимнастика):	10	
	1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 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 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях ра.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) зной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2 2 2 2 2	
Раздел. 3 Спортивные игры		8	ОК01
Тема3. 1 (1) Футбол	Основное содержание	2	ОК 02

	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	Практические занятия	4	
	Учебная игра	6	
Тема 3. (2) Баскетбол	Основное содержание	8	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2 2 2	
	Практические занятия:	6	
	Учебная игра	6	
Тема.3.2.(3) Волейбол	Основное содержание	8	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу	2	

	двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2 2	Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	Практические занятия:	4	
	Учебная игра	4	
Тема 3.3. Теннис	Основное содержание	6	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «с Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры.тартовое» положение; через «коридор» и т.п.	2 2	
	Практические занятия:	2	
	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	2	
Тема 3. Лёгкая атлетика (практические занятия)	Основное содержание	16	ОК01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Практические занятия:	14	

	Совершенствование техники спринтерского бега	2	Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)): ПК 1.6. Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ: ПК 1.3. ПК 3.1. Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства: ПК 2.1. ПК 2.2.
	32-34. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2	
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Спортивный зал
- библиотека
- читальный зал с выходом в Интернет

Оборудование учебного кабинета:

- гимнастическое оборудование;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- туристический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- рабочее место преподавателя;
- контрольно-измерительный материал: тесты и дидактические материалы, задачи;
- комплект учебно-методической документации: методические указания по – выполнению практических заданий, схемы, таблицы;
- наглядные пособия

Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- мультимедиа проектор;
- экран;
- программное обеспечение;
- доступ к сети Интернет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

ЛИТЕРАТУРА

для студентов

Основные источники ОИ:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2018.
ОИ 2	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования .	А.Б. Муллер, А. Б. Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко.	М., 2018
ОИ 3	Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2012. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в режиме дня студента	Методические рекомендации.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосиенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
- Сайт Министерства спорта Калужской области gto.ru/region/40

4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной 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	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3.	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
ОК 04 эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и коанде	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет

подготовленности		
Профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))		
ПК 1.6. Использовать конструкторскую, нормативно-техническую и производственно-технологическую документацию по сварке	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
Профессия 15.01.35 Мастер слесарных работ		
ПК 1.3. Выполнять слесарную и механическую обработку деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда.	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
ПК 3.1. Подготавливать оборудование, инструменты, рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов средней и высокой категории сложности, механической, гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет
Профессия 35.01.26 Мастер растениеводства		
ПК 2.1. Готовить продукцию растениеводства к хранению, реализации,	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами,

переработке		дифференцированный зачет
ПК 2.2 Осуществлять хранение продукции растениеводства	Р. 1. Темы 1.1. -1.3 Р.2. Темы 2.1.-2.5 Р.3 темы 3.1-3.4 Р.4 Тем 4.1.-4.5 Р.5 Темы 5.1.-5.3	Оценка результатов устных ответов, сдача норм ГТО, самостоятельных работ, выступление с рефератами, дифференцированный зачет