

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура по специальности СПО **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемыми к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины; на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Содержание программы учебной дисциплины Физическая культура направлено на достижение следующей **цели**: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» направлено на решение следующих **задач**:

- формирование экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Общеобразовательная учебная дисциплина Физическая культура (базовый уровень) является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования. В учебном плане ППСЗ учебная дисциплина Физическая культура входит в состав базовых учебных дисциплин.

Содержание учебной дисциплины Физическая культура, реализуемой в ГПОУ КПТТ, формируется на основе технологического профиля.

Освоение образовательных результатов по учебной дисциплине Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО

на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Внеурочная деятельность по учебной дисциплине «Физическая культура» представлена в форме реализации индивидуального проекта студентов, который представляет собой особую форму организации деятельности студентов (учебное исследование или учебный проект). Индивидуальный проект выполняется студентами самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных дисциплин в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой).

Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:

- сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
- способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
- сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретенных знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного года, и должен быть представлен в виде завершеного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Содержание учебной дисциплины Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС среднего общего образования, а также следующих общих компетенций ФГОС среднего профессионального образования **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей:**

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО	Темы
<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</li> <li>- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному</li> </ul>	<p>ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 4</p>	<p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-3</p>

<p>уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>		
<p>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p>	<p>ОК 3, ОК 4</p>	<p>Разделы 1-3</p>
<p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p>	<p>ОК 3, ОК 9</p>	<p>Разделы 1-3</p>
<p>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и</p>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 4</p>	<p>Разделы 1-3</p>

<p>технического творчества, спорта, общественных отношений;      принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;      бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</li> <li>- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</li> <li>- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</li> </ul>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 4</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 10</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 10</p>	<p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-3</p>
<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы</li> </ul>	<p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4</p>	<p>Раздел 1-3</p>

<p>для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p>		
<p>– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	ОК 4	Раздел 1-3
<p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	ОК 2, ОК 5, ОК 9	Раздел 1-3
<p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>	ОК 9	Раздел 1-3
<p>- умение 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;</p>	ОК 2, ОК 10	Раздел 1-3
<p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	ОК 2, ОК 10	Раздел 1-3
<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом</p>	ОК 2, ОК 10	Раздел 1-3

<p>гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>ОК 2, ОК 10</p> <p>ОК 2, ОК 10</p>	<p>Раздел 1-3</p> <p>Раздел 1-3</p>
<p><b>Предметные (базовый уровень)</b></p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</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>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых</p>	<p>ОК 5, ОК 10</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 10</p> <p>ОК 2, ОК 3, ОК 9, ОК 10</p> <p>ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 10</p>	<p>Раздел 1-3</p> <p>Раздел 1-3</p> <p>Раздел 1-3</p> <p>Раздел 1-3</p>

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.		
---	--	--

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;



- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУЗБАССА  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«КЕМЕРОВСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ № 80»



О. В. Галушкина

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ КПТТ

В. Г. Жуков

« 21 » 05 2021 г



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов

автомобиля

(базовая подготовка, основное общее образование)

2021

Рассмотрена на заседании методического  
Совета ГПОУ «Кемеровский  
профессионально-технический техникум»  
Протокол № \_10\_ от «\_21\_»\_05\_\_ 2021 г.

Программа учебной дисциплины **ОУД. 06 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС) и примерной основной образовательной программы среднего общего образования.

**Организация-разработчик:**

Государственное профессиональное образовательное учреждение «Кемеровский профессионально-технический техникум».

**Автор-составитель:**

**Горнева Елена Ивановна**, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум»;

**Бритова Галина Александровна**, преподаватель ГПОУ «Кемеровский профессионально-технический техникум».

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>4</b>
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>17</b>

### 3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по специальности СПО **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей** предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, предъявляемыми к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины; на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).

Содержание программы учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на достижение следующей **цели**: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» направлено на решение следующих **задач**:

- формирование экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

Общеобразовательная учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура (базовый уровень) является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура » ФГОС среднего общего образования. В учебном плане ППСЗ учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура входит в состав базовых учебных дисциплин. Уровень освоения дисциплины – базовый.

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, реализуемой в ГПОУ КПТТ, формируется на основе технологического профиля.

Освоение образовательных результатов по учебной дисциплине ОУД.06 Физическая культура завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На учебных занятиях осуществляется индивидуальный, дифференцированный подход в соответствии с установленной медицинской

организацией группой здоровья каждого студента – основной, подготовительной или специальной. Определение группы обучения осуществляется на основе анализа физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем. К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью. К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья к специальной медицинской группе. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретически и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Для обеспечения дисциплины разработаны учебно-методические материалы по проведению практических работ, в т.ч. учебно-методическое пособие для студентов специальной группы здоровья. Для студентов данной группы применяются нормативы выполнения физических упражнений в соответствии с ее спецификой. Часть программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется посредством Договора о сетевой реализации образовательных программ заключенного с Муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Средней общеобразовательной школой № 80».

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
максимальная учебная нагрузка студента – **118** часов, в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка студента – **118** часов.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС среднего общего образования, а также следующих общих компетенций ФГОС среднего профессионального образования **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей:**

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО	Общие компетенции ФГОС СПО	Темы
<b>Личностные:</b> - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов	ОК 01,06,09	Разделы 1-3

<p>(герб, флаг, гимн);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> <li>- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li> <li>- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li> <li>- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</li> <li>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего</li> </ul>	<p>ОК 01,06,09</p> <p>ОК 01-06</p> <p>ОК 01-06</p> <p>ОК 01-05</p> <p>ОК 01-05</p> <p>ОК 01-09</p>	<p>Раздел 2</p> <p>Разделы 1-2</p> <p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-3</p> <p>Разделы 1-2</p>
---	--	---



<p>возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li> <li>- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</li> <li>- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</li> <li>- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</li> <li>- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</li> <li>- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</li> <li>- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов</li> </ul>	<p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p>	<p>Раздел 1</p> <p>Разделы 1-2</p> <p>Разделы 1-3</p>
---	---	---

<p>на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;</p>	<p>ОК 01-05</p>	<p>Разделы 1-2</p>
<p><b>Метапредметные:</b></p> <p>- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>– умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>- умение использовать средства информационных и</p>	<p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-05</p> <p>ОК 01-05</p> <p>ОК 01-05</p> <p>ОК 01-09</p>	<p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-3</p>

<p>коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p> <p>ОК 01-09</p>	<p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p> <p>Раздел 1-2</p>
<p><b>Предметные (базовый уровень)</b></p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и</p>	<p>ОК 01-02, 04,08</p> <p>ОК 01,02</p>	<p>Раздел 1-3</p> <p>Раздел 1-2</p>

<p>производственной деятельностью;  – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>ОК 01-05</p>	<p>Раздел 1-2</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>ОК 01-05</p>	<p>Раздел 1-2</p>
<p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ОК 01-05</p>	<p>Раздел 1-2</p>

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП. 06. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	116
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

### 3.2. Тематическое планирование учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
<b>1-й семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Обеспечение безопасности, судейство в массовых видах спорта. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности		
	2. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	4	
	3. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа.	2	
	4. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	4	
	5. Основы методики организации и проведения занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2	
	6. Контроль и оценка эффективности занятий оздоровительной и тренировочной направленности	2	
	7. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;	2	
	8. Правила организации и проведения соревнований в массовых видах спорта	2	
9. Формы организации занятий физической культурой.	2		
10. Выполнении нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2		
<b>Раздел 2.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>Практические занятия</b>	2	
	1. Оздоровительные системы физического воспитания.		
	2. Современные фитнес – программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	2	

	3.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2
	4.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	4
	5.	Оздоровительные ходьба и бег.	4
<b>Раздел 3.</b> Физическое совершенствование	<b>Практические занятия</b>		2
	1.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах), метание гранаты.	
	2.	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	2
	3.	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	2
	4.	Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции.	2
<b>Дифференцированный зачет</b>			2
<b>2-й семестр</b>			
	5.	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	2
	6.	Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	2
	7.	Технические приёмы передач, подач мяча в волейболе.	2
	8.	Технические приёмы нападающего удара, блокирования в волейболе.	2
	9.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в волейболе.	2
	10.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в волейболе.	2
	11.	Технические приёмы передач и ведения мяча в баскетболе	2
	12.	Технические приёмы бросков в баскетболе	2
	13.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в баскетболе.	2
	14.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в баскетболе.	2
	15.	Технические приёмы передач, ударов в футболе.	2
	16.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в футболе.	2



17.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в футболе.	2
18.	Технические приёмы передач, ударов в мини-футболе.	2
19.	Технические приёмы игровых элементов в мини-футболе.	2
20.	Совершенствование атакующих командно-тактических действий в мини-футболе.	2
21.	Совершенствование защитных командно-тактических действий в мини-футболе.	2
22.	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны	2
23.	Спортивные единоборства: приёмы страховки и само страховки	2
24.	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2
25.	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта, городки, самбо)».	2
26.	Контрольные нормативы	24
27.	Дифференцированный зачет	2
<b>Всего:</b>		<b>118</b>

## 4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

### Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учеб. для образовательных учреждений, реализующих прогр. нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 8-е изд., стер. – Москва: ИЦ «Академия», 2017. – 304 с. – [Рекомендовано ФГУ «ФИРО»]. – Текст: непосредственный.

### Дополнительные источники:

1. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н. П. Абаскалова, Р. И. Айзман, Е. Н. Боровец; отв. ред. Р. И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 351 с. – URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1044220> (дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. —URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1541976> дата обращения: 11.05.2021). – Режим доступа: для зарегистрир. читателей ЭБС. – Текст: электронный.

### Периодические издания (отечественные журналы):

1. Новости автобизнеса: журнал для профессионалов / учредитель ООО «АвтоИнформ Медиа». - . - Москва: АвтоИнформ Медиа, 2017 - . - Ежемес. - Текст: непосредственный.
2. Профессиональное образование в современном мире: Professionaleducationinthemodernword: всероссийский научный журнал / учредитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный аграрный университет». – 2011 - . – Новосибирск: ФГУП «Издательство СО РАН», 2020 -. -Ежекварт. – Текст: непосредственный
3. Управление проектами: информационно-аналитический журнал. – 2004 - . – Москва: ООО «Искусство управления проектами», 2020 - . - Ежемес. – Текст: непосредственный.

### Интернет-ресурсы:

1. Все про физкультуру, здоровый образ жизни, спорт – о физкультуре.ру: сайт. – URL: <http://www.ofizkulture.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: сайт. – URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов Министерства образования и науки: сайт. – URL: <http://eor.edu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.
4. ФизкультУРА: сайт. – URL: <http://www.fizkult-ura.ru> (дата обращения: 11.05.2021). – Текст: электронный.

5. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
РГУФК: сайт. – URL: <http://lib.sportedu.ru> (дата обращения: 11.05.2021). –  
Текст: электронный.