**Министерство образования Тульской области**

**Государственное профессиональное образовательное учреждение**

**Тульской области**

**«Богородицкий политехнический колледж»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «СОГЛАСОВАНО»  Зам. Директора по УМР  ГПОУ ТО «БПК»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Абинякина  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |  | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор ГПОУ ТО «БПК»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. А. Смыков  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  Приказ № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Физическая культура»**

**Специальность среднего профессионального образования:**

**15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**

**Профиль профессионального образования:**

**Технологический**

**Уровень освоения:** базовый

г. Богородицк

2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480) (далее – ФГОС СОО);Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования поспециальности:15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**,** утверждённого Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1550; Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763)

Разработчик: Галеева О.Н. преподаватель ГПОУ ТО «Богородицкий

политехнический колледж»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена предметно-цикловой комиссией предметов общеобразовательного цикла

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Мартыненко Н.А.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 37
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 39
5. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413(зарегистрирован в Минюсте России 07.06.2012 № 24480);

- федеральной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014 (зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 № 71763);

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности:15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**,** утверждённого Приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1550;

- учебного плана по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям);

*-* рабочей программы воспитания по специальности15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

С учётом примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура технологического профиля» (для профессиональных организаций).

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учётом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утверждённой распоряжением Министерства просвещения РФ от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения РФ от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, метапредметных, предметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом выбраннойспециальности15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)**,**

- интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

**1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

* 1. **Цели и планируемые результаты освоения учебного предмета**

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, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий социально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы занятий физической культурой, их роли в значении формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

* + 1. **Результаты освоения учебного предмета общеобразовательного цикла в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций (ОК, ПК)** | **Результаты освоения учебного предмета** | |
| **Личностные и метапредметные** | **Предметные** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **Личностные результаты**  В части гражданского воспитания должны отражать:  — сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;  — осознание своих конституционных прав и обязанностей,  уважение закона и правопорядка;  — принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  — готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  — готовность вести совместную деятельность в интересах  гражданского общества; участвовать в самоуправлении в колледже и детско-юношеских организациях;  — умение взаимодействовать с социальными институтами всоответствии с их функциями и назначением;  — готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.  — сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,  свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;  — ценностное отношение к государственным символам,  историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве,  спорте, технологиях, труде;  — идейную убеждённость, готовность к служению и защите  Отечества, ответственность за его судьбу.  В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:  — осознание духовных ценностей российского народа;  — сформированность нравственного сознания, этического  поведения;  — способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормыи ценности;  — осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  — ответственное отношение к своим родителям, созданию  семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.  В части эстетического воспитания должны отражать:  — эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта,  научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;  — способность воспринимать различные виды искусства,  традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;  — убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных  традиций и народного творчества;  — готовность к самовыражению в разных видах искусства;  стремление проявлять качества творческой личности.  В части физического воспитания должны отражать:  — 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.  В части трудового воспитания должны отражать:  — готовность к труду, осознание приобретённых умений и  навыков, трудолюбие;  — готовность к активной деятельности технологической и  социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  — интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;  — готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.  В части экологического воспитания должны отражать:  — сформированность экологической культуры, понимание  влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;  — планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  — активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  — расширение опыта деятельности экологической направленности.  В части ценностей научного познания должны отражать:  — 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 познанием мира;  — осознание ценности научной деятельности; готовность  осуществлять проектную и исследовательскую деятельность  индивидуально и в группе.  **Метапредметные результаты**  Овладение универсальными познавательными действиями:  1) базовые логические действия:  — самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её 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;  — разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  — вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  — координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  — развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;  2) базовые исследовательские действия:  — владеть навыками учебно-исследовательской и проектной  деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и  готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  — овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных  и социальных проектов);  — формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  — ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  — выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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;  — давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;  — осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  — уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  — уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  — выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;  3) 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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  — оценивать достоверность, легитимность информации, её 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. | 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);  2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  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;  6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). |
| ПК 1.1. Осуществлять работы по подготовке единиц оборудования к монтажу.  ПК 1.2. Проводить монтаж промышленного оборудования в соответствии с технической документацией.  ПК 1.3. Производить ввод в эксплуатацию и испытания промышленного оборудования в соответствии с технической документацией.  ПК 2.1. Проводить регламентные работы по техническому обслуживанию промышленного оборудования в соответствии с документацией завода-изготовителя.  ПК 2.2. Осуществлять диагностирование состояния промышленного оборудования и дефектацию его узлов и элементов.  ПК 2.3. Проводить ремонтные работы по восстановлению работоспособности промышленного оборудования.  ПК 2.4. Выполнять наладочные и регулировочные работы в соответствии с производственным заданием.  ПК 3.1. Определять оптимальные методы восстановления работоспособности промышленного оборудования.  ПК 3.2. Разрабатывать технологическую документацию для проведения работ по монтажу, ремонту и технической эксплуатации промышленного оборудования в соответствии требованиями технических регламентов.  ПК 3.3. Определять потребность в материально-техническом обеспечении ремонтных, монтажных и наладочных работ промышленного оборудования.  ПК 3.4. Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства. |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | 108 |
| **Основное содержание** | 80 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 72 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | 26 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 22 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | 2 |

* 1. **Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов** |
|  |
| **Аудиторные занятия. Содержание обучения** |  |
| **Раздел1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | **12** |
| **Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **94** |
| **Итого** | **108** |
| **в том числе практических занятий** | **94** |
| **Промежуточная аттестация в форме**  **дифференцированного зачета** | **2** |

* 1. **Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Содержание и формы деятельности с учетом программы воспитания** | **Объем**  **в часах** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)** | **Формируемые компетенции согласно ФГОС СПО (ОК/ПК)/Код личностных результатов**  **реализации**  **программы**  **воспитания ЛР\*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Раздел № 1.** | **Физическая культура, как часть культуры общества и человека** | *-------* | **12** | **------** | **-----** |
| **Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта** | 1.Физическая культура как составная часть общей культуры человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. |  | **1** | Формирование научно-технических основ физической культуры. Использовать функционально-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных качеств | ОК 01, ОК 04, ОК08 |
| 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** | Знать характеристику структурной организации комплекса ГТО в современном обществе; нормативные требования пятой ступени для обучающихся |
| **Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни** | 1.Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранения вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.  Влияние двигательной активности на здоровья. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека. |  | **2** | Современные представления о здоровье человека, ее связи с занятиями физической культуры | ОК 01. ОК 04.  ОК 08. |
| **Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья** | 1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.  Дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, оздоровительный бег |  | **1** | Обсуждение понятия «образ жизни человека», содержание его основных направлений и компонентов. | ОК 01. ОК04.  ОК08. |
| **Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительно физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья** | 1.Особенности внеурочных форм занятий. Учёт индивидуальных особенностей организма. Физические качества, средства их совершенствования. |  | **1** | Контроль состояния организма как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | ОК01. ОК04.  ОК08. |
| 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тренировочные занятия |  | **1** | Контроль состояния организма как необходимое условие для организации самостоятельных занятий | ОК01. ОК04.  ОК08. |
| 3.Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Оценка физического развития. |  | **1** | Уметь делать выводы об индивидуальном состоянии сердечно- сосудистой системы, учитывая их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом | ОК01. ОК 04.  ОК 08. |
| **Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание.** | |  | **4** |  |  |
| **Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня** | 1.Зоны риска физического здоровья при монтаже технического оборудования. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Производственная гимнастика (вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки) |  | **2** | Поддерживать на оптимальном уровне психические и физические качества обучающего | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.2, ПК 1.3, ПК 2.2 |
| **Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки |  | **1** | Знать факторы профессиональной деятельности и ее условия (к определенным двигательным и психическим качествам, устойчивости организма к внешним воздействиям, овладения прикладными умениями и т.д.) | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.1, ПК 3.4 |
| 2.Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Способность хорошего ориентирования в пространстве. Развивать зрительную память, быстрое мышление, наблюдательность, силу, выносливость. Дозировать небольшие силовые напряжения общей и статической выносливости мышц туловища, спины, рук, быстроты и точности движений, тонко дифференцировать большой объем сенсорной информации, способность к экстренной двигательной реакции. |  | **1** | Уметь подбирать средства и методы на естественный ход адаптации организмаи на конкретный вид труда. | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.2, ПК 2.2, ПК 3.4 |
| **Раздел №2Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | |  | **94** |  |  |
| **Тема 2.1. Подбор упражнения, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой** | Практическое занятие №1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. |  | **1** | Уметь составлять комплекс упражнений различной направленности с учетом физических способностей обучающихся | ОК 01. ОК 04.  ОК 08. |
| Практическое занятие №2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для способности к экстренной двигательной реакции с выбором. |  | **1** | Уметь преодолевать и находить выход из эмоционального потрясения с помощью физических упражнений |
| **Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»** | Практическое занятие №3. Освоение методики составления и проведения комплекса упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений на сенсорную выносливость |  | **1** | Уметь составлять комплекс упражнений на сенсорную выносливость (уметь быстро и точно реагировать на внешнее воздействие среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки | ОК 01. ОК 04. ОК08 |
| Практическое занятие №4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  | **1** | Уметь использовать различные формы и виды физкультурной деятельности для подготовки к сдаче норм ГТО | ОК 01. ОК 04.ОК 08. |
| **Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности** | Практическое занятие №5. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  | **1** | Уметь самостоятельно планировать и осуществлять самоконтроль умственной и физической работоспособности | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| **Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание.** | |  | **12** |  |  |
| **Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориетированных задач** | Практическое занятие №6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний в специальности монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования. |  | **2** | Уметь составлять комплексы упражнений для профилактики профзаболеваний, учитывая задачи профессиональной двигательной подготовки | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 2.1, ПК 2.4  ПК 3.4 |
| Практическое занятие №7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки специальности монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования. |  | **2** | Уметь включать в комплекс упражнения общего и специального воздействия с профессиональной направленностью на функции, которые непосредственно участвуют в рабочем процессе | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 2.3, ПК 2.4, ПК 3.3 |
| **Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | Практическое занятие №8 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, |  | **2** | Знать на что направлен труд специалиста, на что работник воздействует, видоизменяя и приспосабливая его к удовлетворению личных и общественных потребностей | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.1, ПК 1.3, |
| Практическое занятие №9. Характеристика профессиональной деятельности: функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |  | **2** | Знать воздействие вредных производственных факторов на организм работников | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.3, ПК 2.4, ПК 3.3 |
| Практическое занятие №10 Освоение комплекса упражнений для производственной гимнастики первой группы профессий. |  | **2** | Уметь выполнять комплекс упражнений, которые помогут устранить остеохондроз позвоночника, артрозы, ожирение, диабет, прострелы в мышцах, варикоз | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 3.4 |
| Практическое занятие №11 Вводная гимнастика, физкультурная пауза, Физкультурная минутка, физкультурная микропауза |  | **2** | Уметь составить комплексы вводной гимнастики в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 2.1, ПК 2.2, ПК 3.4 |
| **Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой** | Практическое занятие №12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развития основных физических качеств. |  | **2** | Уметь вести дискуссию по обсуждаемым вопросам | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| **Тема 2.7. Основная гимнастика** | Практическое занятие №13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. |  | **2** | Уметь выполнять и совершенствовать строевые упражнения, знать команды. | ОК01. ОК04. ОК08. |
| **Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание.** |  | **6** |  |  |
| Практическое занятие №14 Выполнение ОРУ в парах и с предметами (гантели, набивные мячи). Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики |  | **2** | Развивать физические качества , чередуя упражнения на напряжение с упражнениями на расслабление | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 2.4, ПК 2.3, ПК 3.4 |
| Практическое занятие №15. Выполнение упражнений для профилактики профзаболеваний при артрозе и остеохондрозе позвоночника. Выполнение комплекса упражнений вводной гимнастики |  | **2** | Уметь применять упражнения для улучшения кровоснабжения сустава, снятия спазма, укрепления связок и мускулатуры. При артрозе – движения выполнять мягко, плавно с небольшим мышечным напряжением | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 2.4, ПК 2.3, ПК 3.4 |
| Практическое занятие №16.Выполнение упражнений на внимание.  Выполнение упражнений у гимнастической стенки, висы и упоры. |  | **2** | Учить слышать и слушать команды преподавателя  Овладеть элементами ряда прикладных навыков | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 2.4, ПК 2.3, ПК 1.4 |
| **Тема 2.8. Спортивные игры (баскетбол,**  **волейбол)** | Практическое занятие №17. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом.  Самоконтроль, его показатель, антропометрические индексы. | Первенство колледжа по баскетболу | **1** | Формировать умение владеть способами самоконтроля при выполнении упражнений | ОК 01. ОК 04. ОК08.  ЛР\*7-ЛР\*9 |
| Практическое занятие №18. Совершенствование техники ловли, передачи ведения мяча в баскетболе. Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам. |  | **1** | Формировать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений | ОК 01. ОК04. ОК 08. |
| Практическое занятие №19. Совершенствование бросков мяча в корзину (с места, прыжком, в движении). Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам |  | **2** | Воспитывать волевые качества, инициативность и самостоятельность | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №20. Совершенствование техники игры в защите, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Совершенствование игры в баскетбол по правилам. |  | **2** | Воспитывать волевые качества, инициативность и самостоятельность в быстром принятии решений | ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ПК1.1 ПК1.3 ПК1.4 |
| Практическое занятие №21. Тактика нападения, игра в «тройках», прорыв. Игра по правилам. Развитие координационных способностей. |  | **1** | Развивать взаимодействие игроков в команде. Уметь быстро реагировать на смену игровой ситуации | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №22. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами, на месте. |  | **2** | Уметь ориентироваться на площадке, видеть своих игроков | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №23. Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра по правилам скоростных качеств |  | **2** | Уметь выполнять бросок после остановки.  Развивать командные действия в игровые моменты | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №24. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра по правилам. Развитие координации движений. |  | **1** | Освоить обманные движения при обыгрывании соперника. | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №25. Волейбол. Стойки, перемещения игроков в волейболе. Передача мяча, приём мяча снизу двумя руками. | Первенство колледжа по волейболу | **2** | Развивать ориентацию в пространстве выполнением спецупражнений. Формировать правильную постановку стоп и положение рук | ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ЛР\*7-ЛР\*9 |
| Практическое занятие №26. Нижняя прямая подача, нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. |  | **2** | Формировать правильную постановку стоп и туловища при подаче. Учитывать фазы приземления при нападающем ударе | ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ПК1.1 ПК1.3 ПК1.4 |
| Практическое занятие №27. Техника нападения. Приём мяча одной рукой с последующим падением. Игра по правилам. |  | **2** | Формировать правильное сочетание шагов и прыжка при выполнении нападающего удара. Формировать рациональное овладение техникой и тактикой игры с соблюдением правил по волейболу | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
|  | Практическое занятие №28. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по правилам Комбинация из остановок и передвижение игрока. |  | **2** | Формировать осознанное отношение выполнению специальной разминки. Формировать рациональное овладение техникой и тактикой игры с соблюдением правил | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №29. Верхняя передача мяча в тройках. Нападающий удар через сетку. |  | **2** | Формировать согласованность движения рук, туловища и ног. Совершенствовать правильную технику нападающего удара | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №30. Верхняя передача мяча в парах и шагом. Прямой нападающий удар. Позиционные нападения. Учебная игра. |  | **4** | Совершенствовать технику верхней передачи мяча в парах в сочетании со специальными заданиями  Отработка нападающего удара, позиционного нападения в игровых моментах | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| **Тема 2.9. Оздоровительный зимний бег в сочетании с ходьбой** | Практическое занятие №31. Без с чередованием ходьбы. Развитие выносливости на дистанции 2 км. |  | **2** | Формировать правильное понятие о дыхании в зимний период  Уметь чередовать ходьбу с легкой пробежкой, правильно распределять силы на дистанции | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №32. Оздоровительная ходьба. Развитие выносливости на дистанции. Подвижные игры, эстафеты. | Спортивное мероприятие  «Зимние забавы» | **2** | Уметь контролировать дыхание, большее преимущество отдавать оздоровительной ходьбе  Соблюдать правила самоконтроля | ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ЛР\*7-ЛР\*9 |
| Практическое занятие №33. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности до 3 км. Подвижные игры. |  | **2** | Уметь контролировать дыхание во время ходьбы  Соблюдать правила самостраховки | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| **Тема 2.10.Система упражнений, формирующих мышечный рельеф, развивающий физические качества** | Практическое занятие №34. ОРУ в паре с партнером и индивидуально. Упражнения для развития и укрепления брюшного пресса | Соревнование по ОФП среди обучающихся 1 курса | **2** | Формировать строгое соблюдение правил ТБ в индивидуальных и групповых занятиях  Формировать метод постепенности при выполнении упражнений, тренировать правильное дыхание | ОК 01. ОК 04. ОК 08.  ЛР\*7-ЛР\*9 |
| Практическое занятие №35. Развитие основных мышечных групп. Упражнения на перекладине, висы, угол. |  | **2** | Укреплять мышцы брюшного пресса при выполнении заданий  Развивать тонус в мышцах для улучшения кровообращения | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| **Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание.** |  | **2** |  |  |
| Практическое занятие №36. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (чередование напряжений с расслаблением). Упражнения для коррекции осанки |  | **2** | Выполняют упражнения | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.1, ПК 2.1, ПК 3.4 |
| Практическое занятие №37. Упражнения со штангой (юноши), с гантелями (девушки) |  | **1** |  | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №38. Подтягивание с отягощением, приседание с отягощением. Приседание на одной ноге, прыжки на скалке. |  | **2** | Развивать и укреплять широчайшие мышцы спины  Уметь выполнять упражнения для передней группы мышц бедра | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
|  | **Прикладной модуль. Профессионально-ориентированное содержание.** |  | **2** |  |  |
| **Тема 2.11. Легкая атлетика.** | Практическое занятие №39. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма. |  | **2** | Формировать установку на соблюдение правил по ТБ по легкой атлетике | ОК 01, ОК 04, ОК08  ПК 1.3, ПК 3.2, ПК 3.4 |
| Практическое занятие №40. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Способом «прогнувшись» прыжковые упражнения. Упражнения на пресс, спину, на растяжение. | Легкоатлетический праздник «День здоровья» | **4** | Формировать правильную технику выполнения: одновременный отрыв от поверхности стоп, суметь преодолеть в полете максимальную дистанцию | ОК 01, ОК 04, ОК08  ЛР\*7-ЛР\*9 |
| Практическое занятие №41. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. Спецбеговые упражнения, развитие скоростных качеств. |  | **2** | Уметь четко выполнять стартовые команды. Обратить внимание на правильное положение тела после выхода со старта с постепенным увеличением первых шагов | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №42. Челночный бег, спецбеговые упражнения. Техника низкого старта, развитие скоростно-силовых качеств. |  | **2** | Уметь многократно пробегать одну и ту же кроткую дистанцию в прямом и обратном направлении. Уметь выполнять интенсивные движения для укрепления мышц | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №43. Кроссовая подготовка: высокий старт. Бег по прямой с различной скоростью. Равномерный бег до 20 минут. Бег под гору. |  | **2** | Формировать освоение особенностей кроссовой подготовки с высокого старта  Уметь преодолевать естественные препятствия, учитывая технику бега в гору | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №44. Низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на короткие дистанции, техника финиширования. |  | **2** | Уметь четко выполнять стартовые команды, выполнение первых стартовых шагов разбега  Формировать понимание финишного рывка, как способность выиграть доли секунды | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №45. Равномерный бег на дистанции 2-3 км. Прыжковые и беговые упражнения. |  | **2** | Формировать понятие прохождения дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью  Уметь выполнять прыжковые и беговые упражнения для гармоничного развития физических качеств | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №46. Бег на 1000 м. Преодоление вертикальных препятствий. |  | **2** | Уметь правильно распределять нагрузку на средней дистанции, преодолевая препятствия | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №47. Эстафетный бег 4\*100 м; 4\*400 м. Метание гранаты с места, с разбега. |  | **2** | Уметь работать в команде, четко и правильно передавать эстафетную палочку  Правильно распределять силы на короткой дистанции | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №48. Кроссовая подготовка, бег до 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. бег на 1-2 км без учета времени. |  | 2 | Сочетать бег по пересеченной местности с бегом на равнинных отрезках с преодолением препятствий  Развивать скоростные качества в игре | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №49. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Эстафетный бег. Футбол. |  | **2** | Уметь четко выполнять стартовые команды, сочетать старт со стартовым разбегом  Совершенствование техники эстафетного бега по виражу  Развивать ловкость в игровых моментах | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| Практическое занятие №50. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт. Бег по прямой с различной скоростью до 20 минут, бег под гору. Оздоровительный бег до 3 км. |  | **2** | Уметь правильно распределять нагрузку на дистанции, совершенствовать тактику кроссового бега | ОК 01. ОК 04. ОК 08. |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |  | **2** |  |  |
| **Всего** | |  | **108** |  |  |

**3**. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3.1.** Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *«Спортивный зал»*, оснащенный оборудованием: брусья, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, навесные перекладины, стойки для волейбола, столы для настольного тенниса, гимнастическая стенка, штанга тренировочная; техническими средствами обучения: мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, скакалки, обручи, ракетки для настольного тенниса, бадминтон, гантели, гири, гимнастические палки, маты, канат, гранаты, сетка волейбольная.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

*Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные издания, входящие в Федеральный перечень учебников, утверждённый Приказом Министерства Просвещения от 21 сентября 2022 № 858«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»*

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Погадаев, Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы: учебник / Г. И. Погадаев; под редакцией Игоря Акинфеева. - Москва: Просвещение: Дрофа, 2021. - 109, [1] с.: цв. ил., портр., табл.; ISBN 978-5-09-085384-2.
2. Лях, В.И. Физическая культура 10-11 классы [Текст]: примерные рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: учебное пособие для общеобразовательных организаций: [16+] / В. И. Лях. - 4-е изд. - Москва: Просвещение, 2020. - 79 с.: табл.; ISBN 978-5-09-071174-6.
3. Матвеев, А.П., Палехова Е.С. Физическая культура.  10-11 классы [Текст]: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - Москва: Вентана-Граф, 2020. - 159, [1] с.: цв. ил., табл.; 27 см.; ISBN 978-5-360-0623-9.
4. Погадаев, Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: базовый уровень: учебник / Г. И. Погадаев. - 8-е изд., стер. - Москва: Просвещение, Дрофа, 2021. - 287, [1] с.: ил., табл.; ISBN 978-5-09-086228-8

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3 изд. – Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – ISBN 978-5-534-02309-1
2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2020. - 259 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2020. – 234с
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд.,стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2020. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

**3.2.3 Электронные ресурсы**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2020. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>- Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. - Текст: электронный.

**3.2.4. Интернет-ресурсы**

1. Правительство Российской Федерации: официальный сайт. - Москва. - Обновляется в течение суток. - URL: http://government.ru. - Текст: электронный
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательного предмета раскрываются через результаты освоения учебного предмета, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты освоения учебного предмета** | **Формы, методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **ОК** | |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.  ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.  ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Наблюдение за ходом выполнения практических занятий, упражнений, сдача нормативов.  Дифференцированный зачёт |
| **ПК** | |
| ПК 1.1. Осуществлять работы по подготовке единиц оборудования к монтажу.  ПК 1.2. Проводить монтаж промышленного оборудования в соответствии с технической документацией.  ПК 1.3. Производить ввод в эксплуатацию и испытания промышленного оборудования в соответствии с технической документацией.  ПК 2.1. Проводить регламентные работы по техническому обслуживанию промышленного оборудования в соответствии с документацией завода-изготовителя.  ПК 2.2. Осуществлять диагностирование состояния промышленного оборудования и дефектацию его узлов и элементов.  ПК 2.3. Проводить ремонтные работы по восстановлению работоспособности промышленного оборудования.  ПК 2.4. Выполнять наладочные и регулировочные работы в соответствии с производственным заданием.  ПК 3.1. Определять оптимальные методы восстановления работоспособности промышленного оборудования.  ПК 3.2. Разрабатывать технологическую документацию для проведения работ по монтажу, ремонту и технической эксплуатации промышленного оборудования в соответствии требованиями технических регламентов.  ПК 3.3. Определять потребность в материально-техническом обеспечении ремонтных, монтажных и наладочных работ промышленного оборудования.  ПК 3.4. Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом с соблюдением норм охраны труда и бережливого производства. | Оценка разработки комплекса производственной гимнастики.  Наблюдение за ходом выполнения практических занятий, упражнений, сдача нормативов. |

Форма контроля: текущий контроль (осуществляется на каждом практическом занятии), итоговый контроль (дифференцированный зачет).

Промежуточная аттестация осуществляется по завершению изучения предмета в форме дифференцированного зачёта.