

ГБПОУ "СТАПМ им. Д.И. Козлова"

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ директора техникума
от 18.05.2022 г. № 92

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06. Физическая культура

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

профиль обучения: технологический

Самара, 2022 год

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией
Общеобразовательных, гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

Председатель

 Н.М. Ляпнева

«18» мая 2022 г.

Составитель: Ляпнева Н.М., преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	33
Приложение 1.....	34
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету	34
Приложение 2.....	35
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	35
Приложение 3.....	39
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	39

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.06. Физическая культура разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05

Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.06. Физическая культура (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки));

рабочей программы воспитания по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

Программа учебного предмета ОУП.06. Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.06. Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.06. Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06. Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06. **Физическая культура»** по профессии 15.01.05

Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

отводится 256 часов в соответствии с учебным планом по профессии 15.01.05

Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.06. Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06. Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.06. **Физическая культура»** в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти

упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета ОУП.06. Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.06. Физическая культура изучается на базовом уровне .

Предмет ОУП.06. Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОП.06 Безопасность жизнедеятельности а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) МДК 01.03Подготовительные и сборочные операции перед сваркой профессионального цикла профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ.01 Подготовительно-сварочные работы и контроль качества сварных швов после сварки.

Предмет ОУП.06. Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественно-научной грамотности , а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06. Физическая культура особое внимание уделяется образованию в области физической культуры является 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 учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программе по предмету ОУП.06. Физическая культура реализуемой при подготовке обучающихся по профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.

Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.06. Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
	Личностные результаты (ЛР)
ЛР 02	Гражданскую позицию 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
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	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
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	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
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны
ЛР 2.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.

ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	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
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	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
МР 04	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
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	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
ПР6 01	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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной

В процессе освоения предмета ОУП.06. Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 03 ОК 07 ОК 08	ОК 03 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 07 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК ОК 08 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую

		деятельность в профессиональной сфере.
--	--	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06. Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии *15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))*

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии <i>15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))</i>)
ПМ 01. Проведение подготовительных, сборочных операций перед сваркой, зачистка и контроль сварных швов после сварки	
МДК 01.03 Подготовительные и сборочные операции перед сваркой	
ПК 1.4.	Подготавливать и проверять сварочные материалы для различных способов сварки.
ПК1.5	Выполнять сборку и подготовку элементов конструкции под сварку.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	256
1. Основное содержание	93
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	85
2. Профессионально ориентированное содержание	21
в т. ч.:	
теоретическое обучение	3
практические занятия	21
Самостоятельная работа	85
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	3

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы и личностные результаты воспитательной работы
1	2	3			
Раздел 1	Теоретический раздел	15			
<i>Основное содержание</i>		9			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1			
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 4
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации				
	Самостоятельная работа № 1 1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой	35			

	атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».				
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04		
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	1			ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО				
Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05		ФН Физическое ЛРВР 9
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье	1			
	2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание				
Тема 1.4 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ЛР 11, ЛР 12		
	1. Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека	1			ФН Физическое ЛРВР 9
	2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека				

	3. Виды и формы активного отдыха и досуга				
Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 11, ЛР 12, МР 04		ФН Физическое ЛРВР 9
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья <i>(Варианты: 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)</i>	1			
	2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность				
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03		ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом				
	3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.				
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена				
5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими					

	упражнениями				
Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала	2	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03	ОК ...	ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	2			
	2. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	4. Дневник самоконтроля				
Профессионально ориентированное содержание		6			
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 4
	1. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности	1			
	2. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья				
	3. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления				
	4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				
В том числе практических занятий		1			

	1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности	1			
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 4
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»	2			
	2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки				
	3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки				
	В том числе практических занятий	2			
	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2			
Раздел № 2	Практический раздел	98			
Методико-практические занятия		12			
Основное содержание		9			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	-			
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности				
	В том числе практических занятий	3			

	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2			
	4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1			
	Самостоятельная работа № 2 1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	30			
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09		ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	-			
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.				
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений				
	В том числе практических занятий	3			
	5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
6. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2				
Тема 2.3 Осуществление	Содержание учебного материала	3	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР	ОК 03	ФН
	Практическое применение методов самоконтроля за	-			

самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	индивидуальными показателями физического развития		12, МР 01, МР 03	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	3. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	В том числе практических занятий	3			
	7. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	1			
	8. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	1			
	9. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1			
Самостоятельная работа № 3 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая 20 15 Для характеристики уровня освоения учебного материала используют следующие обозначения: 1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 - продуктивный (планирование и					

	самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач). тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».				
Профессионально ориентированное содержание		3			
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	3	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	1. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики	-			
	2. Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	3. Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	В том числе практических занятий	3			
10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1				
11. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2				
Учебно-тренировочные занятия		86			
Основное содержание		74			
Тема 2.5.	Содержание учебного материала	4	ПР6 04,		

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств, поддержания работоспособности, профилактику предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью	-	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	В том числе практических занятий	4			
	12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	4			
2.6 Спортивные игры¹(практические занятия 13-20)		20			
Тема 2.6(1) Футбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 02 ОК 04 ОК 06	ФН Физическое ЛРВР 7 ЛРВР 9
	1. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря	-			
	2. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения				
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
	4. Техника безопасности на занятиях футболом				
	В том числе практических занятий	10			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
	Развитие физических способностей средствами футбола	2			

¹ Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

Тема 2.6 (2) Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 02 ОК 04 ОК 06	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Техника 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	-			
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.				
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола				
	Техника безопасности на занятиях баскетболом				
	В том числе практических занятий	10			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
Развитие физических способностей средствами баскетбола	2				
Тема 2.6 (3) Волейбол	Содержание учебного материала	10	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 02 ОК 04 ОК 06	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-			
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения				
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам.				

	Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола				
	Техника безопасности на занятиях волейболом				
	В том числе практических занятий	10			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
	Развитие физических способностей средствами волейбола	2			
Тема 2.6 (4) Теннис	Содержание учебного материала	10	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 02 ОК 04 ОК 06	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Техника выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	-			
	Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения				
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами тенниса				
	Техника безопасности на занятиях теннисом				
	В том числе практических занятий	10			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4			

	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
	Развитие физических способностей средствами тенниса	2			
2.7. Гимнастика² (практические занятия 21-32)		18			
Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала	4	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой	-			
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания	-			
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах	-			
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле	-			
	5. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	-			
	В том числе практических занятий	4			

² Основная гимнастика является обязательным видом, из остальных перечисленных видов гимнастики профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, не менее 2.

	20. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1				
	21. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1				
	22. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1				
	23. Выполнение прикладных упражнений	1				
Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07			
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				ОК ...	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Девушки	Юноши				
	Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок	1. Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом				
Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами,					

		подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)				
	Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3. Опорный прыжок через коня: боком, углом				
	В том числе практических занятий		7			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)		2			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)		2			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)		2			
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики		1			
Тема 2.7 (3) Акробатика.	Содержание учебного материала		7	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК ...	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»					
	2. Выполнение акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может					

	изменяться):				
	Девушки	Юноши			
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.			
	В том числе практических занятий		7		
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		2		
	Освоение и совершенствование акробатических элементов		2		
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации		2		
	Развитие физических способностей средствами акробатики		1		
Тема 2.7 (4) Аэробика	Содержание учебного материала		7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР	
	Базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжки, передвижения, танцевальные движения в		-		ОК ...

	оздоровительной аэробике.		11, MP 01, MP 02, MP 07		ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	Упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).				
	Комплексы для развития физических способностей с использованием различных видов и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).				
	В том числе практических занятий	7			
	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений	2			
	Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма	2			
	Развитие физических способностей средствами аэробики	3			
Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	7	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07		
	1. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	-		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	2. Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела				
	3. Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах				
	В том числе практических занятий	7			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики	7			
Тема 2.8 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	20	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,		
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100	-		ОК ...	ФН Физическое ЛРВР 2

	м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		МР 01, МР 02, МР 07		ЛРВР 3 ЛРВР 9	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной					
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра					
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики					
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой					
	В том числе практических занятий	20				
	33. Совершенствование техники спринтерского бега	4				
	34. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4				
	35. Совершенствование техники эстафетного бега	2				
	36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2				
	37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2				
	38. Совершенствование техники метания	2				
	39. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	4				
Профессионально ориентированное содержание		12				
Тема 2.9 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-	Содержание учебного материала	4	ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03			
	1. Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	-		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9	
	В том числе практических занятий	4				

ориентированной направленности	45. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	4		ОК 07	
Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	1. Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. ³	-		ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 07	ФН Физическое ЛРВР 2 ЛРВР 3 ЛРВР 9
	В том числе практических занятий	8			
	46. Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	8			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		4⁴			
Всего:		117			

³ Содержание учебного материала определяется образовательной организацией самостоятельно с учётом направленности на развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.

⁴ Выделяется обязательно не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников

<https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Основные печатные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
ПР6 02	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
ПР6 03	<p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
ПР6 04	<p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
ПР6 05	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>контрольное тестирование, контрольные упражнения</p>

Приложение 1

Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Значение олимпийских игр.
2. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Спорт, каким он нужен миру
5. Физкультура, спорт, здоровье – будущее России.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Здоровый образ жизни студентов.
8. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
9. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
10. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. 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>ЛР 05. Сформированность основ</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели</p>

<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>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>МР 03. 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>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной</p>

коллегами, руководством.

способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём 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.

ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

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

ОК 7. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.

ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни,

МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь

возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

МР 03. 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

Приложение 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОП.06 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Уметь:</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p> <p>применять первичные средства пожаротушения;</p> <p>ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной профессии;</p> <p>применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной</p>	<p>ПМ.01 ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ И КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА СВАРНЫХ ШВОВ ПОСЛЕ СВАРКИ</p> <p>МДК 01.03Подготовительные и сборочные операции перед сваркой профессионального цикла профессиональными модулями (далее – ПМ)</p> <p>ПО 1 выполнения типовых слесарных операций, применяемых при подготовке деталей перед сваркой;</p> <p>ПО 2 выполнения сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку с применением сборочных приспособлений;</p>	<p>ПР б/у</p> <p>ПР01</p> <p>ПР02</p> <p>ПР03</p> <p>ПР04</p> <p>ПР05</p>	<p>Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 2.4.,2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p> <p>Тема 2.7 (1) Основная гимнастика</p> <p>Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика</p>

<p>службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p> <p>Знать: ... основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке;</p>	<p>ПК1.4. Подготавливать и проверять сварочные материалы для различных способов сварки. ПК 1.5. Выполнять сборку и подготовку элементов конструкции под сварку. Уметь: У 1 использовать ручной и механизированный инструмент зачистки сварных швов и удаления поверхностных дефектов после сварки; У 5 применять сборочные приспособления для сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку; Знать: Зн 13 правила подготовки кромок изделий под сварку Зн 15 правила сборки элементов конструкции под сварку;</p>		
--	---	--	--

-порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.			