

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от « 30 » мая 2023 г. № 230-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

код и название учебного предмета

общеобразовательный цикл

основной образовательной программы

18.01.28 Оператор нефтепереработки

код и наименование профессии

профиль обучения: технологический

г. Сызрань, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

**Общеобразовательный, общий гуманитарный
и социально-экономический, математический
и общий естественнонаучный циклы**

Председатель

_____ Л.Н. Барабанова

_____ 20 ____

СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии

**Общепрофессиональный и
профессиональный циклы
«Переработка нефти и газа», «Оператор
нефтепереработки», «Лаборант-эколог»**

Председатель

_____ Т.Н. Алексеева

_____ 20 ____

Составитель: Афонасьев И.И., преподаватель ОУП.12 Физическая культура.

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Барабанова Л.Н., методист
технического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

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 18.01.28

Оператор нефтепереработки

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
ОУП.12 Физическая культура.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	30
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	32
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	32
6. ЛИСТАКТУАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ1	34
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	34
Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных	36
форм и методов обучения	36

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОУП.12 Физическая культура

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 18.01.28 Оператор нефтепереработки учебного плана по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки рабочей программы воспитания по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки

Программа учебного предмета ОУП.12 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 «Физической культуре» 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 «Физической культуре» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки отводится 171 час в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового(ПРб),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки

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 деятельности, заболеваний, связанных с учебной и производственной 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 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.12 Физическая культура 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.12 Физическая культура изучается на базовом уровне

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла Основы безопасности жизнедеятельности, и профессиональной дисциплиной Безопасность жизнедеятельности.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла, 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.12 Физическая культура особое внимание уделяется формированию и развитию универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в физических качествах и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 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)

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
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.
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
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 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
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
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 3	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач,

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	применению различных методов познания
Предметные результаты базовый (ПРБ)	
ПРБ 1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
ПРБ 2	Владение современными технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРБ 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРБ 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомлений и сохранения высокой работоспособности.
ПРБ 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура 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 профессии 18.01.28 Оператор нефтепереработки)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01 ОК 02 ОК 07.	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний <*> (для юношей).
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 05 ОК 06.	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p>	<p>ОК 03 ОК 04</p>	<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>
--	------------------------	--

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	165
Основное содержание	96
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	106
Профессионально ориентированное содержание	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	12
Самостоятельная работа	55
Консультации	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме	дифференцированного зачета

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 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	Направления воспитательной работы
Раздел 1.	Теоретическое обучение	4 час +4 с/р			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Инструктаж по охране труда. 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Подготовить доклад: Современное состояние физической культуры и спорта				
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Подготовить доклад: «Роль оздоровительной системы воспитания в формировании здорового образа жизни».				

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	Направления воспитательной работы
Тема 1.3 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	1	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	1	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Практическая часть		106 ч+51с/р			
Раздел 2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	30 ч (+13 с/р)			
Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	1				
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.					
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	4			

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	Направления воспитательной работы
	Обучение и закрепление техники бега на короткие дистанции		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Бег на короткие дистанции				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.				
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники прыжка в длину с разбега.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.				
Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	4			
	Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места				
	Прыжки в длину с места				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.				
Тема 2.5. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,		Физическое
	Практические занятия	2			

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	Направления воспитательной работы	
	Обучение и закрепление техники низкого старта		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07			
	Контрольные работы	*				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.					
Тема 2.6. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	*				
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое	
	Практические занятия	4				
	Обучение и закрепление техники метания гранаты					
	Метание гранаты					
	Контрольные работы	*				
Самостоятельная работа обучающихся	*					
Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	*				
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое	
	Практические занятия	4				
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции.					
	Бег на средние и длинные дистанции					
	Контрольные работы	*				
	Самостоятельная работа обучающихся	2				
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.						
Тема 2.8 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	*				
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,		Физическое	
	Практические занятия	2				
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега					
	Контрольные работы	*				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	Специальная физическая подготовка к занятиям по					

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	Направления воспитательной работы
	легкой атлетике.		МР 07		
Тема 2.9. Бег 100 метров;	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Бег 100 метров;				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.					
Тема 2.10. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Эстафетный бег				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.					
Тема 2.11. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Бег 1500 м.				
	Контрольные работы	*			
	Зачет	<i>1</i>			
Самостоятельная работа обучающихся	1				
Специальная физическая подготовка к занятиям по легкой атлетике.					
Раздел 3.	Лыжная подготовка	6 (+6 с/р)			
Тема 3.1 Техника безопасности на	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6		

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	Направления воспитательной работы
занятиях. Виды ходов. Изучения техники	Практические занятия	1	04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке				
Тема 3.2 Подводящие упражнения.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Практические занятия	1			
	Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке				
Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке				
Тема 3.4 Скользкий шаг.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,		Физическое
	Практические занятия	1			
	Изучение и имитация скользящего шага.				

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	Направления воспитательной работы	
	Контрольные работы	*	ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07			
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке					
Тема 3.5 Двухшажный ход	Содержание учебного материала	*				
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое	
	Практические занятия	1				
	Изучение и имитация попеременного двухшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные					
	Контрольные работы	*				
	Самостоятельная работа обучающихся	2				
	Специальная физическая подготовка к занятиям по лыжной подготовке					
Раздел 4.	Гимнастика	6 (+6 с/р)				
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	*			Физическое	
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07			
	Практические занятия	1				
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения					
	Контрольные работы	*				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой					
Тема 4.2 Групповые вольные упражнения	Содержание учебного материала	*			Физическое	
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,			
	Практические занятия	1				
	Групповые вольные упражнения					

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	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*	ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой				
Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Акробатические и гимнастические прыжки				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой					
Тема 4.4 Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Упражнения на брусьях				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой					
Тема 4.5 Упражнения на кольцах	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Упражнения на кольцах				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой					
Тема 4.6 Упраж-	Содержание учебного материала	*			

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	Направления воспитательной работы
нения для профилактики профессиональных заболеваний	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.				
	Контрольные работы	1			
	Самостоятельная работа обучающихся				
	Специальная физическая подготовка к занятиям гимнастикой				
Раздел 5.	Спортивные игры	32 + 10 с/р			
Раздел 5.1.	Волейбол	(16+5 с/р)			
Тема 5.1.1 Организационные моменты игры волейбол	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Исходное положение(стойки), Перемещения, передача мяча. Правила игры. Техника безопасности игры				
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом				
Тема 5.1.2 Передача сверху двумя руками	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники передачи сверху двумя руками				

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	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*	ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для занятий волейболом				
Тема 5.1.3. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники передачи снизу двумя руками				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка для занятий волейболом					
Тема 5.1.4. Техника подачи	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение технике подачи				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка для занятий волейболом					
Тема 5.1.5. Техника защиты и нападения	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	4			
	Обучение и закрепление техники защиты и нападения				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			

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	Направления воспитательной работы
Тема 5.1.6. Тактика защиты и нападения в игре	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	4			
	Тактика защиты и нападения в игре				
	Игра по упрощенным правилам волейбола				
	Игра по правилам				
Контрольные работы	*				
Самостоятельная работа обучающихся	1				
Специальная физическая подготовка для занятий волейболом					
Раздел 5.2.	Баскетбол	(16 + 5 с/р)			
Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Виды бросков. Техника бросков				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом					
Тема 5.2.3. Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			

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	Направления воспитательной работы
	Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом				
Тема 5.2.4. Техника передач, ведения.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение технике передач, ведения с изменением направления.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом					
Тема 5.2.5. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники штрафного броска				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом					
Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		Физическое
	Практические занятия	2			
	Финты (обманные движения в игре).				
	Контрольные работы	*			

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	Направления воспитательной работы
	Самостоятельная работа обучающихся	1	ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Специальная физическая подготовка для занятий баскетболом				
Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		Физическое
	Практические занятия	2			
	Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 5.2.8. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		Физическое
	Практические занятия	1			
	Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.		ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Зачет	1			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Раздел 5.3	Ручной мяч	12 ч + 4 с/р			
Тема 5.3.1 Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		Физическое
	Практические занятия	2			
	Передача и ловля мяча в тройках Передача и ловля мяча с откосом от площадки		ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для спортивных игр				
Тема 5.3.2 Бросок и	Содержание учебного материала	*			

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	Направления воспитательной работы
перехваты мяча	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для спортивных игр				
Тема 5.3.3 Тактика игры	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Тактика игры, скрестное перемещение.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для спортивных игр				
Тема 5.3.4 Подстраховка защитника, нападение.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	2			
	Подстраховка защитника, нападение.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
	Специальная физическая подготовка для спортивных игр				
Тема 5.3.5 Контратака.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,		Физическое
	Практические занятия	4			
	Обучение и закрепление техники контратаки. Игра				
	Контрольные работы	*			

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	Направления воспитательной работы
	Самостоятельная работа обучающихся Специальная физическая подготовка для спортивных игр	1	ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
Раздел 6.	Бадминтон	4 + 2 с/р			
Тема 6.1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Техника безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка				
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Тема 6.2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка					
Тема 6.3. Техничко-тактические приёмы в игровой деятельности	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				

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	Направления воспитательной работы
Тема 6.4. Развитие физических способностей средствами средствами бадминтона	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Развитие физических способностей средствами бадминтона				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Специальная физическая подготовка					
Раздел 7. Виды спорта по выбору		4 + 2 с/р			
Тема 7.1. Гимнастика	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	1			
	Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Спортивная аэробика Дыхательная гимнастика (1ч).				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 7.2. Настольный теннис.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Настольный теннис.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Подготовить реферат на тему: «История возникновения и развития игры»					
Тема 7.3. Мини-футбол	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,		Физическое
	Практические занятия	1			
	Мини-футбол				

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	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*	ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 7.4. Подвижные игры	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Практические занятия	1			
	Подвижные игры				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			
Подготовить сообщение на тему: «Основные отличия между спортивными играми и подвижными»					
Раздел 8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	12 + 4 с/р			
Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	1			
	Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 8.2. Общая выносливость.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	1			
	Развитие общей выносливости. Кросс 3 км./1 км.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	1			

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	Направления воспитательной работы
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой		МР 01, МР 02, МР 07		
Тема 8.3. Сила.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	2			
	Развитие силы. Подтягивание.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 8.4. Ловкость.	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	2			
	Развитие ловкости. Игра в «выбивала»				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Специальная физическая подготовка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой				
Тема 8.5 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала	*			
	Лабораторные работы	*	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 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	2			
	Производственная гимнастика. Упражнения с мячом (обручем).				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 8.6.	Содержание учебного материала	*			

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	Направления воспитательной работы
Оперативное мышление.	Лабораторные работы	*		ОК 1 – ОК 7,	Физическое
	Практические занятия	2			
	Развитие оперативного мышления.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Зачетный раздел	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Дифференцированный зачет	2			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Всего:		165 час (110ч+55 с/р)			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета: спортивный зал

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной площадки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики:

- ✓ перекладина;
- ✓ гимнастический конь;
- ✓ гимнастическое бревно;
- ✓ гимнастические брусья;
- ✓ гимнастические кольца;
- ✓ канат;
- ✓ гимнастические маты;

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с

учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2019.
7. Физическая культура. Учебное издание. Решетников Н.В. Москва. «Академия» 2020.

Для студентов

Дополнительные источники

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2019.

Для преподавателей

1. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

Для студентов.....

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

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

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	Методы оценки
<p>ПРб-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»</p>	<p>Оценка защиты рефератов, сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся)</p>
<p>ПРб-02 Владение современными технологиям укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	
<p>ПРб-03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
<p>ПРб-04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомлений и сохранения высокой работоспособности.</p>	
<p>ПРб-05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР 06Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и 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.	МР 01Умение 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
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ЛР 11Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	МР 01Умение 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
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ЛР 05Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	МР 3Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ЛР 05Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	МР 3Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>ЛР 05Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p>	<p>МР 3Владение 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 коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>ЛР07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний <*> (для юношей).</p>	<p>ЛР 03Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР 12Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 02Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	формируемые универсальные учебные действия
1	Разработка комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики	2	Урок с использованием средств мультимедиа	Личностные: формируется ценностно-смысловую ориентацию обучающихся.
2	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.	2	эвристическая беседа	Познавательные: Формируется умение работать с информацией
3	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	работа в малых группах	Коммуникативные формируются социальная компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем