

**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**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**18.02.09 Переработка нефти и газа**

*профиль обучения:* естественнонаучный профиль

**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 18.02.09 Переработка нефти и газа

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	26
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ .....	28
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	28
6. ЛИСТАКТУАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	30
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	30
Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных .....	33
форм и методов обучения .....	33

## **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);

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (базовый уровень) профиль обучения: естественнонаучный (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа;

рабочей программы воспитания по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

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 ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

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

- интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа

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 ОУП.12 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 специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа

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 деятельностью, 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, совершенствовании функциональных возможностей организма, укреплении 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)

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
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 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 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.

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
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, применению различных методов познания
<b>Предметные результаты базовый (ПРб)</b>	
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 специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 05 ОК 09	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 02 ОК 04 ОК 06. ОК 07	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01 ОК 03 ОК 08	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>69</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	74
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>9</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
лабораторные/практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Консультации</b>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>дифференцированный зачет</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>		4 час			
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое
	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	*			
<b>Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		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				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 8	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	*			
<b>Практическая часть</b>		<b>74 час</b>			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>		<b>22</b>			
<b>Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Обучение технике бега на короткие</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>дистанции</b>		МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Обучение технике прыжка в длину с разбега.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление прыжка в длину с места				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.5. Техника низкого старта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Обучение и закрепление техники низкого старта</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.6. Техника метания гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Обучение и закрепление техники метания гранаты</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.8 Техника эстафетного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Обучение и закрепление техники эстафетного бега</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Эстафетный бег, метание гранаты</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 2.11. Бег 1500 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Бег 1500 метров</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.2 Подводящие упражнения.	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Тема 3.4 Скользящий шаг.	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Изучение и имитация скользящего шага.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.5 Двухшажный ход	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Изучение и имитация попеременного двухшажного хода</b>				
	<b>Зачет</b>	1			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 4.2 Групповые вольные упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Групповые вольные упражнения</b>				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Тема 4.3. Акробатические и	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 05,		Физическое



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
гимнастические прыжки	Лабораторные работы	*	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Практические занятия	2			
	Акробатические и гимнастические прыжки				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 4.4 Упражнения на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Упражнения на перекладине</b>				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Тема 4.5 Упражнения на кольцах	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Упражнения на кольцах</b>				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>14</b>			
<b>Раздел 5.1. Волейбол</b>		<b>(6)</b>			
Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Обучение технике передачи сверху двумя руками</b>				
	Контрольные работы	*			
Самостоятельная работа обучающихся	*				
Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Обучение технике передачи снизу двумя руками</b>		ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.1.3. Техника передачи.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Закрепление техники передач сверху, снизу двумя руками</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.1.4. Техника подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Обучение технике подачи</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.1.5. Техника защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Обучение и закрепление технике защиты и нападения</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.1.6. Тактика защиты и нападения в игре</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Тактика защиты и нападения в игре</b>				
	Контрольные работы	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Самостоятельная работа обучающихся	*	МР 01, МР 02, МР 07		
<b>Раздел 5.2. Баскетбол</b>		<b>(8)</b>			
<b>Тема 5.2.1. Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Обучение и закрепление техники ловли и передачи мяча на месте и в движении</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.2. Виды бросков. Техника бросков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Виды бросков. Техника бросков</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.3. Техника ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Обучение технике ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.4. Техника передач, ведения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Обучение технике передач, ведения с изменением направления.</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*	МР 01, МР 02, МР 07		
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.5. Техника штрафного броска</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Обучение и закрепление техники штрафного броска</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Финты (обманные движения в игре).</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 5.2.8. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 6.1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Техника безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 6.2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 6.3. Техничко-тактические приёмы в игровой деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 6.4. Развитие физических способностей средствами бадминтона</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Развитие физических способностей</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>средствами бадминтона</b>		10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Раздел 7. Виды по выбору</b>		<b>6</b>			
<b>Тема 7.1. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	<b>Дыхательная гимнастика А. Н.Стрельниковой.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 7.2. Настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	2			
	Настольный теннис.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 7.3. Мини-футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Мини-футбол</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 7.4. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	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	1			
	<b>Подвижные игры</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8</b>			
<b>Тема 8.1. Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Техника безопасности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Круговая тренировка</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 8.2. Общая выносливость.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Развитие общей выносливости.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 8.3. Сила.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Развитие силы.</b>				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 8.4. Ловкость.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08,	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Развитие ловкости.</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	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	*			
<b>Тема 8.5. Вестибулярная устойчивость</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Развитие вестибулярной устойчивости</b>	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 8.6. Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Производственная гимнастика</b>	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 8.7. Оперативное мышление.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 8	Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	<b>Развитие оперативного мышления.</b>	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Тема 8.8. Зачетный раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	*			
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Дифференцированный зачет	1			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
<b>Всего:</b>		<b>78 час</b>			





#### 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., 2020.
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**

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)</b>	<b>Методы оценки</b>
<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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	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.	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
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	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.	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
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	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.	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>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>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.</p>	<p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>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.</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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие</p>	<p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>

	вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	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.	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
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты



### 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	<b>Личностные:</b> формируется ценностно-смысловую ориентацию обучающихся.
2	Изучение признаков утомления и переутомления организма при занятиях физическими упражнениями, самоконтроль.	2	эвристическая беседа	<b>Познавательные:</b> Формируется умение работать с информацией
3	Обучение технике бега на короткие дистанции	2	работа в малых группах	<b>Коммуникативные</b> формируются социальная компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем

