

**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. 05. 2023 г. №230-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**общеобразовательного цикла**  
**основной образовательной программы**

**54.01.20 Графический дизайн**

*профиль обучения:* социально-экономический

г. Сызрань, 2023

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой  
общеобразовательных, общих гуманитарных и  
социально-экономических, математических и  
общих естественнонаучных циклов  
Председатель Л.В. Купряшова

от «25» \_05\_\_\_2023 г. протокол № 11

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссией  
общепрофессионального  
и профессионального циклов  
Председатель М.В. Киреева

от «25» \_05\_\_\_2023 г. протокол № 11

Составитель: Д.В. Лисин, преподаватель ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Ежкова, методист строительного профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований 54.01.20 Графический дизайнер.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ .....	24
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	24
6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	32

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 специального образования (далее – ФГОС СПО) 54.01.20 Графический дизайнер;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура технологический профиль;

учебного плана по профессии 54.01.20 Графический дизайнер;

рабочей программы воспитания по специальности 54.01.20 Графический дизайнер.

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 54.01.20 Графический дизайнер. На базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по профессии 54.01.20 Графический дизайнер отводится 82 часа в соответствии с учебным планом по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 54.01.20 Графический дизайнер.

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.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена 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 уровня (ПРб).

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

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

- формировать представления о роли языка в жизни человека, общества, государства;
- обеспечить освоение знаний о физическом воспитании, о закономерностях её функционирования, о базовых понятиях физической культуры;

- воспитать мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре;
- формировать представление о навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

- развивать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- формировать умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- способствовать свободному владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

## **1.3. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП 02. Литература, ОП.06 Иностранный язык в профессиональной деятельности, ОП.02 Безопасность жизнедеятельности, а также с профессиональным модулем ПМ.01 Разработка технического задания на продукт графического дизайна.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется способности выпускника соблюдать культуру научного и делового общения, причем не только в письменной, но и в устной форме.

В программе по предмету ОУП. 12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах Тема 1.1 Физическая культура в структуре профессионального образования.

#### 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:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 02	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ЛР 06	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 07	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 09	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 13	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 14	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 15	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
ЛР 16	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 17	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 18	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 02	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 04	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 08	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 09	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МР 10	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МР 11	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b>	
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПРб 04.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПРб 05.	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).





использованием специальных средств и методов двигательной активности; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной деятельности.	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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 профессии 54.01.20 Графический дизайнер.

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер.</b>
ПК 2.2.	Определять потребности в программных продуктах, материалах и оборудовании при разработке дизайн-макета на основе технического задания.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>82</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>82</b>
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Всего во взаимодействии с преподавателем	<b>82</b>
Теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	78
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	2
<b>Самостоятельная работа</b>	
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация</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	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала	2	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 01.-ОК.10	Культурно-творческое
	1 Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.Спринтерский бег.				
	2 Социальные функции физической культуры.				
	3 Физическая культура в структуре профессионального образования.				
	4 Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.				
	5 Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.				
Лабораторные занятия	Не предусмотрено				
1.Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. 2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. 3.Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4.Скоростной бег с 11-13 шагов разбега 5.Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 6.Метание теннисного мяча на дальность 7.Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м	10				

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
	<p>(девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м)</p> <p>8.Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.</p> <p>9.Бег на 1500м</p> <p>10.Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p> <p>11.Бег по пересеченной местности.</p> <p>12.Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>13.Преодоление горизонтальных препятствий.</p> <p>14.Преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>15.Преодоление вертикальных препятствий.</p> <p>16.Бег по пересеченной местности на дистанцию 2500-3000м</p>				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 2 Волейбол</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков	Содержание учебного материала		ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.10	Профессионально-ориентирующее
	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Владение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.			
	2	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.			

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
	3 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 2. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. 3. Прямой нападающий удар. 4. Нижняя прямая подача на точность по зонам 5. Нижняя прямая подача на точность по зонам 6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны 7. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 8. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 9. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 10. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 11. Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование. 12. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего. 13. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Блокирование. 14. Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование.	8			

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
	15.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 16.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Раздел 3 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала				
	Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия 1.Ведение мяча с сопротивлением. 2.Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 3.Бросок в прыжке со средней дистанции. 4.Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. 5.Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 6.Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. 7.Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. 8.Индивидуальные действия в защите. 9.Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок. 10.Развитие скоростно-силовых качеств 11.Развитие скоростно-силовых качеств. 12.Развитие скоростной выносливости. 13.Развитие силовой выносливости. 14.Развитие координационных способностей. 15.Закрепление техники владения мячом и	10	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, Р 07, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.10, ПК 1.3	Профессионально-ориентирующее

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
	развитие координационных способностей				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Упражнения общеразвивающей направленности</b>				
<b>Тема 4.1 Упражнения общеразвивающей направленности.</b>	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.10	Профессионально-ориентирующее
	Основные правила для проведения самостоятельных занятий.				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия 1.ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости. 2.ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости. 3.Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью 4.Легкая атлетика. Равномерный бег с финальным ускорением. 5.Баскетбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью. 6.Баскетбол. Ускорения с изменением направления движения. 7.Футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. 8.Футбол .Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	10	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.10	Профессионально-ориентирующее
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено				

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
<b>Раздел 5. Лыжные гонки</b>					
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.10	Профессионально-ориентирующее
	1 Выполнение техники попеременного двухшажного хода.				
	2 Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».				
	3 Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Тема 5.2. Техника лыжных гонок	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия 1.Одновременный бесшажный ход. 2.Подъем в гору скользящим шагом. 3.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км 4.Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км. 5.Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. 6.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски 7.Попеременный двухшажный и	10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.10	Культурно-творческое



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
	одновременный бесшажный ход. Спуски 8.Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. 9.Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 10.Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. 11.Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Раздел 6. Волейбол</b>					
Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.10	Культурно-творческое
	1 Командные тактические действия в защите и нападении				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Тема 6.2. Техника игры	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практическое занятие 1.Волейбол. Стойка и передвижения игроков. 2.Верхняя передача мяча в парах и тройках. 3.Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 4.Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 5.Тактические действия в защите и	10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.10	Культурно-творческое

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
	нападении. Страховка атакующего удара. 6.Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 7.Позиционное нападение со сменой мест. 8.Тактические действия в нападении и защите. 9.Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади. 10.Преодоление препятствий прыжком. 11.Упражнения в равновесии. 12.Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Раздел 7. Прикладно - ориентированная подготовка</b>					
<b>Тема 7.1</b> Прикладно - ориентированная подготовка	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практическое занятие 1.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону 2.Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.	4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01.-ОК.10	Культурно-творческое
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
<b>Раздел 8.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Тема 8.1.</b> <b>Организация и методика</b>	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР603, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09	ОК 01.-ОК.10	Профессионально-ориентирующее
	1 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.				

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
подготовки к туристическому походу и методика проведения закаливающих процедур.	Спринтерский бег.				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Спринтерский бег, низкий старт 30м. 2. Спринтерский бег, финиширование. 3. Спринтерский бег, стартовый разгон. 4. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 5. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. 6. Метание гранаты из различных положений в цель. 7. Метание гранаты из различных положений в цель. 8. Метание гранаты на дальность. 9. Метание гранаты на дальность. 10. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 11. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 12. Эстафетный бег, спортивные игры. 13. Эстафетный бег, спортивные игры. 14. Эстафетный бег, спортивные игры. 15. Бег по пересеченной местности 16. Бег по пересеченной местности. 17. Бег по пересеченной местности. 18. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. 19. Бег по пересеченной местности. Бег в гору. 20. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 21. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 22. Преодоление полосы препятствий.	10			

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
	23. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 24. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 25. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 26. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м 27. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м 28. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
	Контрольная работа	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Раздел 9. Здоровый образ жизни</b>					
<b>Тема 9.1. Физическая культура и здоровье</b>	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР603, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09	ОК 01.-ОК.10	Профессионально-ориентирующее
	1   Сущность здорового образа жизни. Индивидуально-типологические особенности.				
	2   Ознакомление с простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры, ОФИ и ОРУ.				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия Простейшие методики оценки уровня здоровья. Туризм как средство оздоровления. Методы контроля за состоянием здоровья и	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
	физическим развитием. Основные рекомендации для проведения ЛФК.				
<b>Дифференцированный зачет</b>		2			
<b>Всего</b>	<b>82 часа</b>				

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы в колледже все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по Физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект электронных видеоматериалов;
- задания для контрольных работ;
- профессионально ориентированные задания;
- материалы экзамена.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- проектор с экраном.

Залы:

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

### Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы преподаватель использует перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники

Для преподавателей

1. В.И. Лях, «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с
2. Г.И. Погадаев, «Физическая культура», 10-11 кл. Базовый уровень

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

#### **Дополнительные источники**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013. Литвинов А. А., Козлов А. В.,
2. Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР)	Методы оценки
ПРб 01. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СП	Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Знать современное состояние физической культуры и спорта. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать оздоровительные системы физического воспитания. Наблюдение и оценка результатов практических занятий
ПРб 02. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знать форму и содержание физических упражнений. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены
ПРб 03. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Уметь самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражненийтестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Уметь корректировать содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
ПРб 04. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Уметь использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Уметь владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для



	повышения работоспособности
<p>ПР6 05.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста,</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий,          Уметь обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>

## 6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	- 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;	- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии	- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	<p>экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p>	<p>- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и</p>	<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	демократические ценности; - готовность к служению Отечеству, его защите;	
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;	- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	- 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; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;	- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

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

<b>Наименование обще профессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</b>	<b>Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету</b>
<p>ОП.02 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>уметь: - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>знать: - основы военной службы и обороны государства.</p>	<p>ПМ.01 Разработка технического задания на продукт графического дизайна</p> <p>Уметь: - читать проектно-технологическую документацию.</p> <p>Знать: - требования нормативно-технической документации на оформление строительных чертежей.</p> <p>ПК.1.1. Осуществлять сбор, систематизацию и анализ данных, необходимых для разработки технического задания дизайн-продукта</p>	<p>ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04</p>	<p>Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1 Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.</p> <p>Раздел 6. Волейбол Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.</p>

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1.	Тема 2.1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков	1	Семинар	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09
2.	Тема 4.1 Упражнения общеразвивающей направленности.	1	Работа в малых группах	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, МР 08, МР 09
3.	Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.	2	Урок-практикум	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ЛР 07, МР 02, МР 08, МР 09