

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГУБЕРНСКИЙ
КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от « 16 » мая 2022 г. № 250-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
по профессии:

15.02.08 Технология машиностроения

профиль обучения: технологический

Сызрань, 2022г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии
Общеобразовательного, обще-
гуманитарного и социально-
экономического, математического и обще-
естественного цикла

Председатель О.Ю.Еникеева
от «11» мая 2022 г. протокол № 9

СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии
*Общепрофессиональных дисциплин
профессиональных модулей*

Председатель О.Ю.Киселева
_____ 2022г.

Составитель: А.Н.Ким, преподаватель ГБПОУ «ГК г.Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.А. Папунина,
методисттехнологического 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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	Error! Bookmark
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ.....	
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	
6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных	
форм и методов обучения.....	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	Error! Bookmark
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.02.08 Технология машиностроения;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Название по наименованию профиля (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 15.02.08 Технология машиностроения;

рабочей программы воспитания по профессии 15.02.08 Технология машиностроения

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

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

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

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

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 15.02.08 Технология машиностроения на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по профессии 15.02.08 Технология машиностроения отводится 202 часов в соответствии с учебным планом по профессии 15.02.08 Технология машиностроения.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии (15.02.08 Технология машиностроения)

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

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

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

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

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

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- способствование формированию ОК и ПК.

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

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

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

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

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

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного

здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОД наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования

базы профессиональных компетенций.

Возможности ОД в формировании результатов освоения образовательной программы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретных профессий и специальностей.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 11	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	Бережное, ответственное компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
MP 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
MP 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
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б/у)	
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» (ГТО).
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

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.02.08 Технология машиностроения)

<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p>	<p>ОК 01 ОК 09 ОК 10 ОК 11</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p> <p>Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p>	<p>ОК 04</p>	<p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p>	<p>ОК 03 ОК 05 ОК 08</p>	<p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 15.02.08 Технология машиностроения.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.02.08 Технология машиностроения)
Наименование ВПД	
ПК 1.1	Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	175
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	7
лабораторные/практические занятия	110
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные/практические занятия	
Самостоятельная работа	58
Консультации	Не предусмотрены
Промежуточная аттестация	2
Промежуточная аттестация	дифференцирова нный зачет

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы	
Введение.	Содержание учебного материала	8				
	1.					Современное состояние физической культуры и спорта.
	2					Физическая культура и личность профессионала.
	3					Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Требования к
	4					технике безопасности при занятиях физическими упражнениями
	Условия формирования здорового образа жизни					
	Лабораторные работы					Не предусмотрено
Практические занятия		Не предусмотрено				
Контрольные работы		Не предусмотрено				
Самостоятельная работа обучающихся.		Не предусмотрено				
Раздел 1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО					
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	10				
	<p>1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.</p>					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено			
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	8			
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание				
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала	12			
	1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
4. Психологические основы учебного и производственно о труда. Средства физической культуры в регулировании	Содержание учебного материала	12			
	1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
	2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального,				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
работоспособности	психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. 3. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	12			
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования		ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР	02 ОК 01.- ОК.10	Культурно – творческое
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
		предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Раздел 2.	<i>Практическая часть</i>				
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</p> <p>4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения</p> <p>5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма</p> <p>7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за</p>	Не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	<p>уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности</p> <p>8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>				
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	18			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено			
	Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР	02 ОК 01.- ОК.10	Культурно – творческое
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия.	24			
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование Бег 100 м Эстафетный бег 4100м, 4400 м Бег по прямой с различной скоростью Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перецагивания Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной Метание				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	гранаты Толкание ядра				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.3. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала Техника безопасности при лыжной подготовке	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01.-ОК.10	Профессионально - ориентирующее
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	18			
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км – 5 км Основные элементы тактики в лыжных гонках Правила соревнований Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Первая помощь при травмах и обморожениях				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях гимнастикой	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	Практические занятия	10			
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером Упражнения гантелями, набивными мячами, мячом, обручем Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения для коррекции зрения Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.5. Спортивные игры	Содержание учебного материала Техника безопасности при спортивных играх. Правила игры в волейбол Правила игры в баскетбол Правила игры в футбол	8			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	20			
	Подготовительные упражнения для игр в волейбол Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Волейбол. Игра по упрощенным правилам Волейбол. Игра по правилам Подготовительные упражнения для игр в баскетбол Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам Баскетбол. Игра по правилам Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.6. Плавание	Содержание учебного материала Техника безопасности при плавании	2			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия	10			
	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне Доврачебная помощь пострадавшему Самоконтроль при занятиях плаванием				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Тема 2.7. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала Виды спорта. Виды единоборств. Техника безопасности при комплексной тренировке	4			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия.	20			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
	<p>Ритмическая гимнастика. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности занятий</p> <p>Знакомство с видами единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств.</p> <p>Приемы самостраховки</p> <p>Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих»</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах Овладение приемами страховки, подвижные игры Самоконтроль при занятиях единоборствами</p> <p>Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца</p> <p>Техника безопасности в ходе единоборств</p> <p>Классические методы дыхания при выполнении движений</p> <p>Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко)</p> <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой</p>				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем в часах	Код образовательного результата (ЛР, ПР, МР) ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО (ОК, ПК)	Направления воспитательной работы
<i>Дифференцированный зачет</i>		2			
<i>Итого</i>		175			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета Физическая культура требует наличия спортивного зала с оборудованными игровыми площадками (для волейбола, для баскетбола, для подвижных игр), с необходимым спортивным инвентарем и тренажерами лабораторий *«не предусмотрено»*.

Оборудование учебного кабинета:

Мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по Физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий,
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников

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

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 изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014

№ 145-ФЗ). В ред. От 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.

2. Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578/2015 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 г. № 413/2012

3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ

Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»).

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 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».

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013

7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.,

8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014

9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие/под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.

проф. образования. – М., 2014

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012г

Интернет-ресурсы:

1. www.mnstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б/у)	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, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Уметь корректировать содержание занятий

	физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
<p>ПРб 04. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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>
<p>ПРб 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 предъявляет повышенные требования</p>

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
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность,</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 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</p>

<p>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</p>	<p>Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО</p>	<p>Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО</p>
<p>исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 04. 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</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать</p>

<p>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</p>	<p>Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО</p>	<p>Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО</p>
<p>эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса</p>	<p>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</p>	<p>конфликты</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное,</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 03. Владение навыками</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>ответственной компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету
<p>ОП.09 Безопасность жизнедеятельности уметь: - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы. знать: - основы военной службы и обороны государства.</p>		<p>ПРб 01 ПРб 02 ПРб 03 ПРб 04</p>	<p>5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Тема 2.3. Лыжная подготовка. Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Используемые универсальные учебные действия
1.	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	Урок с элементами ИКТ	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2.	Условия формирования здорового образа жизни	1	Семинар	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;
3.	Современное состояние здоровья молодежи	1	Семинар	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4.	Влияние экологических факторов на здоровье человека	1	Урок-решение проблемной ситуации	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;
5.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	1	Работа в микрогруппах, с последующим обсуждением	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;
6.	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни	1	Урок с элементами ИКТ	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;
7.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	Работа в микрогруппах, с последующим обсуждением	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

8.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	Семинар	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).
9.	Основные признаки утомления	1	Урок с элементами видео и последующим обсуждением фрагмента.	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
10.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	1	Урок-решение проблемной ситуации	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
11.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	Урок-решение проблемной ситуации	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
12.	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной	2	Семинар	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

	сессии			профессиональной адаптивной физической культуры;
13.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	1	Работа в микрогруппах с последующим обсуждением	Знать формы 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
14.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	Семинар	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
15.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	Проблемный урок	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 специальность предъявляет повышенные требования
--	--	--	--	---