

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от «31» марта 2026 г. № 78-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*общеобразовательного цикла основной образовательной
программы подготовки специалиста среднего звена по
специальности*

15.02.16 Технология машиностроения

профиль обучения: технологический

Сызрань, 2026 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии

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

Председатель

____ Е.В. Косова
____ 2026 г.**СОГЛАСОВАНО**

предметно-цикловой комиссии

Общепрофессиональный и
профессиональный циклы

Председатель

____ М.А. Овсянникова

____ 2026 г.

Составитель: Лисин Д.В., преподаватель ГБПОУ «ГК г. Сызрани».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 15.02.16 Технология машиностроения

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «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) рабочей программы 15.02.16 Технология машиностроения
- общеобразовательной учебного предмета «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 15.02.16 Технология машиностроения ;
- рабочей программы воспитания по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

Программа учебного предмета «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 учебного предмета «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 «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1 Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебного предмета «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 15.02.16 Технология машиностроения на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по 15.02.16 Технология машиностроения отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения учебного предмета «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

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- 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;

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 15.02.16 Технология машиностроения

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.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения учебной дисциплины «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

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 учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня

функциональных и двигательных способностей организма, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программе учебного предмета «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в разделах легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка и атлетическая гимнастика.

1.4 Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	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)
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 04	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
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 08	Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)	
Коды	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:

результатов	
ПР6 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения учебного предмета «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 специальности 15.02.16 Технология машиностроения)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 02 ОК 09 ОК 10	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04 ОК 05	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01 ОК 03	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. Планировать и реализовывать

	ОК 06	собственное профессиональное и личностное развитие. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 11	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

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 15.02.32 Оператор станков с программным управлением .

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения)
	Наименование ВПД
ПК 1.1	Использовать конструкторскую и технологическую документацию при разработке технологических процессов изготовления деталей машин.
ПК1.2.	Выбирать метод получения заготовок с учетом условий производства.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	74
Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	2
Промежуточная аттестация (зачет 1 семестр)	2
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет 2 семестр)	2

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	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Раздел 1.	Теоретический		4			
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		1	ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05 ПРБ 02, ПРБ 03	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье				
	2	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.2 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала			ЛР 11 ПРБ 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
		здорового образа жизни современного человека				
	2	Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека				
	3	Виды и формы активного отдыха и досуга.				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		*	ЛР 11, ЛР12 МР 04, ПР6 01, ПР6 02,	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глагодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
		или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)				
	2	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.4 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		*	ЛР 02, ЛР 13	ОК 1, ОК 2, ОК 3,	Гражданское воспитание
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		МР 04, МР 05 ПР6 01	ОК 6	
	2	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия	Не предусмотрены			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала		ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11 МР 04 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения				
	2 Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия	Не предусмотрены			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1 Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
физическими упражнениями.				ПРБ 01		
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.				
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1			
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.				
	5	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала			ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 03 ПР6 03	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития				
	2	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	3	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	4	Дневник самоконтроля				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
	Профессионально ориентированное содержание			2		
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			ЛР 05, ЛР09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР12 МР 01, МР 04, МР 09	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности		ПРБ 01, ПРБ 02		
	2 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья				
	3 Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления				
	4 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Определение физических способностей для оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности	1			
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 1.9	Содержание учебного материала				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка		ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13 МР 01, МР 04, МР 09 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	2	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки				
	3	Средства профессионально-прикладной физической подготовки				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности		1			
	Контрольные работы					
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Раздел 2.	Практический		74			
Тема 2.1. (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала			ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8	
	1	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-		МР 01, МР 02, МР 07 ПР6 01, ПР6 05		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой				
	2 Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания				
	3 Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и.т.п).Общеразвивающие упражнения в парах				
	4 Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	1.Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1			
	2. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	1			
	3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах	1			
	4. Выполнение прикладных упражнений	1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	11	ЛР 07, ЛР 10,ЛР 11	ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 6,ОК 8	
	1 Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		МР 01, МР 02, МР 07 ПР6 01,ПР6 04,ПР6 05		
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	3 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра				
	4 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики				
	5 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия	1			
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции	1			
	2. Освоение техники бега на средние дистанции	2			
	3. Освоение техники бега на длинные дистанции	1			
	4. Освоение техники бега по прямой и виражу.	2			
	5. Эстафетный бег				
	6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности				
	7. Освоение техники прыжка в длину и спортивной ходьбы.				
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала	16	ЛР 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07 ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении				
	2 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения				
	3 Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам				
	4 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола				
	5 Техника безопасности на занятиях волейболом				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игр				
	ЗАЧЕТ 1 семестр	2			
	3. Освоение техники подачи. 4. Отработка техники подачи.	2	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	

	5.Освоение техники игры у сетки. 6.Отработка техники игры у сетки Освоение тактики игры.	2	11 МР 01, МР 02, МР 07 ПРб 01, ПР б04, ПРб 05		
--	--	---	---	--	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Баскетбол	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07 ПР6 01, ПР 604, ПР6 05	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча				
	2 Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.				
	3 Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
	4 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола				
	5 Техника безопасности на занятиях баскетболом				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Отработка элементов техники игры 3. Освоение техники броска мяча по кольцу 4. Отработка техники броска мяча по кольцу 4. Освоение тактики игры. 5. Отработка тактики игры. 6. Освоение тактических действий игроков 7. Отработка тактических действий игроков	1 1 2 1 1 1 1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07 ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп				
	2 Упражнения для снижения жирового и мышечного увеличения мышечного компонентов тела				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	3	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия					
	1. Освоение техники работы на блочных тренажерах		2			
	2. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)		2			
	3. Развитие мышц спины и живота и ног		3			
	4. Развитие мышц плечевого пояса и рук		2			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание			14			
Тема 2.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала		16	ЛР 05, ЛР 11,ЛР 12	ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8	
	1	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности,		МР 03 ПР 604		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью При помощи средств лыжной подготовки				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного хода 3. Освоение техники одновременного двухшажного хода 4. Освоение техники бесшажного и конькового хода 5. Освоение техники поворотов на месте и в движении 6. Освоение техники спусков, подъемов торможения на лыжах 7. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 8. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов, неровностей на дистанции	2 2 2 2 2 2 2			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. При помощи средств кроссовой подготовки:		МР 01, МР 04, МР 09 ПР6 01		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1.Отработка техники бега со старта группой 2.Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников) 3. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствия (девушки) 4.Освоение техники бега в гору и с горы.	1 2 2 1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание		4			
Тема 2.7	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки,				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Методико-практические занятия	физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз 2. Проведение комплексов утренней гимнастики для профилактики заболеваний. 3. Составления комплексов упражнений для подготовки к «ГТО» 4. Составления планов-конспектов для самостоятельных занятий	1 1 1 1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Итоговое занятие		2			
Всего:		78			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия учебного кабинета, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

- оборудование учебного кабинета;
- спортивный инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- тренажеры.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.:Владос, 2008. – 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М.:Владос, 2008. – 357 с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Методы оценки
ПРб 01	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПРб 02	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПРб 03.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПРб 04.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПРб 05.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Дифференцированный зачет

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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный	ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях