

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

общеобразовательный цикл
основной образовательной программы

18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов,
готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

код и наименование профессии

профиль обучения: технологический

г. Сызрань, 2026

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

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

Председатель

_____ Л.Н. Барабанова

СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии

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

Председатель

_____ О.С.Курова

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

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

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	4
ОУП.12 Физическая культура.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	26
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	28
6. ЛИСТАКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	30
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	30
ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.....	32
ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.....	32
Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения.....	33

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОУП.12 Физическая культура

Программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе:

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям);

учебного плана по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям);

рабочей программы воспитания по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям);

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». Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

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

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

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям) отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

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

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

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового (ПРБ),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

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

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

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении деятельности, заболеваний, связанных с учебной и производственной 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 собственных функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура 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 УД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне. Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного

и дисциплинами общепрофессионального цикла Основы безопасности жизнедеятельности, и профессиональной дисциплиной Безопасность жизнедеятельности.

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

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12Физическая культура особое внимание уделяется формированию и развитию универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

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

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12Физическая 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 результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите.
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым,

Коды результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 11	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 3	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
Предметные результаты базовый (ПРб)	
ПРб 1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
ПРб 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРб 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомлений и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура 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 18.01.34 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям))
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 05 ОК 09	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 02 ОК 04 ОК 06. ОК 07	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01 ОК 03 ОК 08	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Теоретическое обучение		4 час			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека				
	2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 1.3. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		Физическое
	1. Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье 2. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание,				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	рациональное питание				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 1.4 Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 8	Физическое
	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	*			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Практическая часть		74 час			
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		22			
Тема 2.1. Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.	Содержание учебного материала	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Введение. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Теория по видам спорта.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала	*	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02,		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение технике бега на короткие дистанции				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*	МР 07		
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение технике прыжка в длину с разбега.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
	Тема 2.4. Техника прыжка в длину с места	Содержание учебного материала			
Лабораторные работы		*			
Практические занятия		2			
Обучение и закрепление прыжка в длину с места					
Контрольные работы		*			
Самостоятельная работа обучающихся		*			
Тема 2.5. Техника низкого старта	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники низкого старта				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.6. Техника метания гранаты	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники метания гранаты				
	Контрольные работы	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.7 Техника бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники бега на средние и длинные дистанции				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.8 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Обучение и закрепление техники эстафетного бега				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.9. Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Бег 100 метров; прыжки в длину с разбега				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.10. Эстафетный бег, метание гранаты	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Эстафетный бег, метание гранаты				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 2.11. Бег 1500 м.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04,		Физическое

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Лабораторные работы	*	ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Практические занятия	2			
	Бег 1500 метров				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Раздел 3. Лыжная подготовка		8			
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Техника безопасности на занятиях. Виды ходов. Изучения техники				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.2 Подводящие упражнения.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Подводящие упражнения. Равновесие, укрепление стопы, координация движения рук и ног				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.3 Характеристики видов ходьбы на лыжах. Ступающий шаг.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Характеристики видов ходьбы на лыжах. Имитация ступающего шага.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.4 Скользящий шаг.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04,		Физическое

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Лабораторные работы	*	ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Практические занятия	2			
	Изучение и имитация скользящего шага.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 3.5 Двухшажный ход	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Изучение и имитация попеременного двухшажного хода				
	Зачет	1			
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Раздел 4. Гимнастика		8			
Тема 4.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 4.2 Групповые вольные упражнения	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Групповые вольные упражнения				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 4.3. Акробатические и гимнастические прыжки	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10,		Физическое
	Лабораторные работы	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Практические занятия	2	ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		
	Акробатические и гимнастические прыжки				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 4.4 Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Упражнения на перекладине				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 4.5 Упражнения на кольцах	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	2			
	Упражнения на кольцах				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Раздел 5. Спортивные игры		14			
Раздел 5.1. Волейбол		(6)			
Тема 5.1.1 Передача сверху двумя руками	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Обучение технике передачи сверху двумя руками				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 5.1.2. Техника передачи снизу двумя руками	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Обучение технике передачи снизу				

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

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	*	МР 01, МР 02, МР 07		
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 5.2.5. Техника штрафного броска	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Обучение и закрепление техники штрафного броска				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
	Тема 5.2.6 Финты (обманные движения в игре).	Содержание учебного материала			
Лабораторные работы		*			
Практические занятия		1			
Финты (обманные движения в игре).					
Контрольные работы		*			
Самостоятельная работа обучающихся		*			
Тема 5.2.7. Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Техника защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 5.2.8. Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Тактика защиты и нападения в игре. Двусторонняя игра.				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 6. Бадминтон		4			
Тема 6.1. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Техника безопасности на занятиях. Специальная физическая подготовка				
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 6.2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 6.3. Техничко-тактические приёмы в игровой деятельности	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	Контрольные работы	*			
	Самостоятельная работа обучающихся	*			
Тема 6.4. Развитие физических способностей средствами бадминтона	Содержание учебного материала	*	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР		Физическое
	Лабораторные работы	*			
	Практические занятия	1			
	Развитие физических способностей				

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

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

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

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета: спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

Шведская стенка;

Оборудование для волейбольной площадки;

Баскетбольные кольца;

Баскетбольные щиты;

Оборудование для гимнастики:

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

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: не предусмотрено

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

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

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

5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2024.

6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2024.

7. Физическая культура. Учебное издание. Решетников Н.В. Москва. «Академия» 2025.

Дополнительные источники

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

Для преподавателей

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

Для студентов

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРБ)	Методы оценки
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»	Оценка защиты рефератов, сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся)
ПРБ-02 Владение современными технологиям 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 переутомлений и сохранения высокой работоспособности.	
ПРБ-05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	

6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	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	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

	негативным социальным явлениям.	
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	ЛР 11 Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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

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

