

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 профессиональной образовательной программы
«Профессионалитет»

44.02.02 Преподавание в начальных классах

профиль обучения: гуманитарный

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметной (цикловой) комиссии
Общеобразовательного и социально-
гуманитарного циклов

Протокол № 7 от 27 марта 2026 г.

Председатель И.Н. Касьянова

СОГЛАСОВАНО

Предметной (цикловой) комиссией
Общепрофессионального и профессионального
циклов «Преподавание в младших классах»,
«Педагогика дополнительного образования»

Протокол № 7 от 27 марта 2026 г.

Председатель С.А. Мирутенко

Составитель: Н.А. Ульянов, преподаватель ОУП.12 Физическая культура ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): И.Н. Касьянова, 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	23
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	24
Приложение 3.....	29
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	29
Приложение 4.....	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 44.02.02 Преподавание в начальных классах;

примерной рабочей программы среднего общего образования общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»;

учебного плана по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

рабочей программы воспитания по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

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

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной профессиональной образовательной программы «Профессионалитет» среднего профессионального образования (далее – ОПОП-П СПО) по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по 44.02.02 Преподавание в начальных классах отводится **123** часа в соответствии с учебным планом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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

Контроль качества освоения 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

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ОП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),
подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

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

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная задача реализуется по трём основным направлениям:

1.Развивающая направленность - определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств;

2.Обучающая направленность - представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

3.Воспитывающая направленность - заключается в содействии активной социализации учащихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, в воспитании социально значимых и личностных качеств.

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

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общепрофессионального цикла.

Таковыми как: ОП 05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, а также с междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла: МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом.

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

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

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций (Приложение 2,4).

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 (ПР б):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР 02	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР 03	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР 04	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР 05	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях
ЛР 06	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением
ЛР 07	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.
ЛР 08	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛР 09	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР 10	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
ЛР 11	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР 12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;;
ЛР 13	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР 14	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР 15	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений
ЛР 17	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие физической культуры и спорта
ЛР 18	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР 19	готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
ЛР 23	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР 24	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 25	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 26	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
ЛР 27	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР 28	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР 29	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР 30	расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР 31	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР 32	совершенствование языковой и читательской культуры как средства

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР 33	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
МР 02	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР 04	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 05	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
МР 06	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР 07	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
МР 08	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
МР 09	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 10	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
МР 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
МР 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
МР 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
МР 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
МР 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
МР 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
МР 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
МР 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей
МР 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
МР 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
МР 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
МР 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	и морально-этическим нормам;
MP 23	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;
MP 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
MP 25	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
MP 26	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
MP 27	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
MP 28	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
MP 29	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 30	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
MP 31	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
MP 32	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
MP 33	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
MP 34	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным
MP 35	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 36	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
MP 37	давать оценку новым ситуациям;
MP 38	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;;
MP 39	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
MP 40	оценивать приобретённый опыт;
MP 41	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
MP 42	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
MP 43	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
MP 44	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
MP 45	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
МР 46	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
МР 47	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
МР 48	признавать своё право и право других на ошибки;
МР 49	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
Предметные результаты базовый (ПР б)	
ПР б 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);
ПР б 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР б 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР б 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР б 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР б 06	положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

В процессе освоения 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01 ОК 06 ОК 07	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная)	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контента Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
	ОК 05	
	ОК 09	
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
	ОК 08	

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ОПОП-П СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах)
Педагогическая деятельность по проектированию, реализации и анализу процесса обучения в начальном образовании	
ПК 1.1	Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования
ПК 1.5	Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы на основе ФГОС и примерных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	123
Основное содержание	
в том числе:	
• работа во взаимодействии с преподавателем	123
- в форме практической подготовки	12
- промежуточная аттестация: в форме дифференцированного зачета	2
• самостоятельная работа	не предусмотрено

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы		
		Общее кол-во часов	В т.ч. во взаимодействии с преподавателем					
Раздел 1.	Знания о физической культуре	20	20					
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	Содержание учебного материала	6	6	ПР 6 01 ПР 6 02 ПР 6 03	ПК 1.1. ПК 1.5.	Физическое Гражданское Духовно-нравственное		
	1 Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека							
	2 Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе							
	3 Законодательные основы развития физической культуры Российской Федерации							
	Практическое занятие №1 (семинар) Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		0					
	Самостоятельная работа обучающихся Индивидуальные доклады по проблемным вопросам: 1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательной физической культуры в современном обществе.							
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления	Содержание учебного материала	6	6	ПР 6 01 ПР 6 02 ПР 6 03 ПР 6 04	ПК 1.1. ПК 1.5.	Физическое Гражданское Духовно-нравственное		
	1 Здоровье как базовая ценность человека и общества							
	2 Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание							

здоровья человека	Практическое занятие №2 (семинар) Фитнес как массовое движение в системной организации оздоровительной физической культуры, его история и ценностные ориентации, основные направления и целевые задачи					
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по выбранным темам: 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение. 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение. 3) Шейпинг: история и целевое предназначение. 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение. 5) Стретчинг: история и целевое предназначение	0				
Тема 1.3 Здоровый образ жизни современного человека	Содержание учебного материала					
	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации.	6	6	<i>ПР 6 01</i> <i>ПР 6 02</i> <i>ПР 6 03</i> <i>ПР 6 04</i> <i>ПР 6 05</i>		Физическое Гражданское Духовно-нравственное
	Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.					
	Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.					
	Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и					

	профессиональной деятельности.				ПК 1.1. ПК 1.5.	
	Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных групп					
	Практическое занятие № 3 (семинар) Подготовка и обсуждение выступлений по темам: 1) Адаптация организма к физическим нагрузкам как фактор укрепления здоровья человека. 2) Характеристика основных этапов адаптации и их связь с функциональными возможностями организма. 3) Правила (принципы) планирования занятий кондиционной тренировкой с учётом особенностей адаптации организма к физическим нагрузкам. 4) Здоровый образ жизни как объективный фактор укрепления и сохранения здоровья. 5) Рациональная организация труда как компонент здорового образа жизни. 6) Занятия физической культурой как средство профилактики и искоренения вредных привычек. 7) Личная гигиена как компонент здорового образа жизни. 8) Роль и значение закаливания в повышении защитных свойств организма. 9) Банные процедуры и их оздоровительное влияние на организм человека.					
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка выступлений к семинару	0				
Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой	Содержание учебного материала Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	2	2	ПР 6 01 ПР 6 02	ПК 1.1. ПК 1.5.	Физическое Гражданское Духовно-нравственное

помощи во время занятий физической культурой	Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.						
	Практическое занятие №4 Разучивание действий по оказанию первой помощи при ушибах определенной части тела: носа, головы, живота, сотрясение мозга.						
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>				
Раздел 2.	Способы самостоятельной двигательной деятельности		19	19			
Тема 2.1 Физкультурно - оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала		11	11	<i>ПР 6 01</i> <i>ПР 6 02</i> <i>ПР 6 03</i> <i>ПР 6 04</i>		Физическое Гражданское Духовно-нравственное
	1	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая)					
	2	Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение					
	Практическое занятие №5 Защита индивидуальных проектов						
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка индивидуальных проектов, оформление и подготовка выступлений		0				
Тема 2.2. Современные оздоровительные методы и процедуры	Содержание учебного материала						
	Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).		4	4	<i>ПР 6 02</i> <i>ПР 6 03</i> <i>ПР 6 04</i>	<i>ПК 1.1.</i> <i>ПК 1.5.</i>	Физическое Гражданское Духовно-нравственное
	Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур						

	массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.						
	Практическое занятие № Основные приёмы самомассажа						
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено				
Тема 2.3 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	Содержание учебного материала		4	4	ПР 6 01 ПР 6 02 ПР 6 06		Физическое Гражданское Духовно-нравственное
	Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне» Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки						
	Практическое занятие № Демонстрация техники выполнения тестовых заданий, выявление ошибок и способы их устранения						
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено				
Раздел 3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		10	10			
Тема 3.1 Физкультурно - оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала		10	10	ПР 6 01 ПР 6 02 ПР 6 03 ПР 6 04	ПК 1.1. ПК 1.5.	Физическое Гражданское Духовно-нравственное
	1	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером					
	2	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела					
	3	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации					

	4	Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой					
	Практическое занятие Разучивание упражнений для закрепления навыка правильной осанки, ОРУ для укрепления мышц туловища, упражнений силовой гимнастики, шейпинга, стретчинга.						
	Самостоятельная работа обучающихся Планирование содержания занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.		0				
Раздел 4.	Спортивно-оздоровительная деятельность		36	36			
Тема 4.1 Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	Содержание учебного материала		13	13	<i>ПР 6 01</i> <i>ПР 6 05</i> <i>ПР 6 06</i>		Физическое Гражданское Духовно- нравственное
	Практические занятия						
	1	Техника игровых действий: 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	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности					
	3	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности					
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная игровая деятельность		0				

Тема 4.2 Модуль «Спортивные игры». Волейбол	Содержание учебного материала	14	14	<i>ПР 6 01</i> <i>ПР 6 05</i> <i>ПР 6 06</i>		Физическое Гражданское Духовно- нравственное
	Практические занятия					
	1 Техника игровых действий: 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 Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности					
	3 Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности					
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная игровая деятельность	0				
Тема 4.2 Модуль «Спортивные игры». Футбол	Содержание учебного материала					
	Практические занятия	9	9	<i>ПР 6 01</i> <i>ПР 6 05</i> <i>ПР 6 06</i>		Физическое Гражданское Духовно- нравственное
	Техника игровых действий: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.					
	Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности					
	Совершенствование основных технических приемов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности					
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная игровая деятельность	0				
Раздел 5.	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	4	4			
Тема 5.1 Модуль «Атлетически	Содержание учебного материала					
	Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной	4	4	<i>ПР 6 02</i> <i>ПР 6 04</i>		Физическое Гражданское

е единоборства»	деятельности. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты			<i>ПР 6 05 ПР 6 06</i>		Духовно- нравственное
	Практическое занятие № Основные технические приемы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски) Силовые упражнения и единоборства в парах					
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>				
Раздел 6.	Спортивная и физическая подготовка	32	32			
Тема 5.1 Базовая физическая подготовка	Содержание учебного материала					
	Практические занятия	16	16	<i>ПР 6 01 ПР 6 05 ПР 6 06</i>		Физическое Гражданское Духовно- нравственное
	1 Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовых видов спорта: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивных игр (волейбол, баскетбол).					
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная физическая подготовка	0				
Тема 5.2 Спортивная подготовка	Содержание учебного материала					
	Практические занятия	16	16	<i>ПР 6 01 ПР 6 05 ПР 6 06</i>		Физическое Гражданское Духовно- нравственное
	2 Техническая и специальная физическая подготовка по избранным видам спорта (легкая атлетика, волейбол, баскетбол) выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях					
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная игровая деятельность	0				
Промежуточная аттестация		2				
Всего:		123				

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, легкоатлетической площадки (сектор метания, сектор прыжков, беговые дорожки), раздевалок.

Спортивный зал

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, индивидуальные коврики, обручи, эспандеры, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, резиновые бинты, учебные карточки, дартс, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, теннисные столы, теннисные мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, воланы.

Открытый стадион широкого профиля:

- мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители,

Компьютеры, аудио и видео система для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: раздевалки для юношей и девушек, кабинет преподавателя, инвентарная.

Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники

1. Жарский, Р. В. Физическая культура. Советы начинающим физкультурникам и будущим обладателям значка ГТО : учебно-методическое пособие / Р. В. Жарский. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022. - 48 с. <https://znanium.com/catalog/product/1914797>
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
3. Коровин С. С. Физическая культура. Ценность. Личность. / С. С. Коровин. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 198 с. <https://znanium.com/catalog/product/1987542>

4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. <https://znanium.com/catalog/product/2089967>
5. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. <https://znanium.com/catalog/document?pid=1149683>
6. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 28 с. <https://znanium.com/catalog/product/1851758>
7. Орехова, Т. Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т. Ф. Орехова. - 4-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2021. - 354 с. <https://znanium.com/catalog/product/1843855>
8. Патрикеев, А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 11 класс : методическое пособие для учителя / А. Ю. Патрикеев. - 2-е изд. - Москва : ВАКО, 2020. - 289 с. <https://znanium.com/catalog/product/1852801>
9. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : монография / В. Н. Платонов. - Москва : Спорт, 2022. - 656 с. <https://znanium.com/catalog/product/1868793>
10. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>
11. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

Дополнительные источники

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания : учебное пособие / В. М. Зациорский. - Москва : Спорт, 2019. - 200 с. <https://znanium.com/catalog/product/1065592>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	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" (ГТО)	Контроль за выполнением самостоятельной работы студентов
ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Наблюдение и экспертная оценка
ПРб 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	Выполнение упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности, опрос, показ, ведение дневника самоконтроля
ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Контроль за выполнением комплексов
ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Практические занятия. Проведение внутриколледжных спортивных мероприятий
ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	Практические занятия. Наблюдение и экспертная оценка Промежуточная аттестация

Приложение 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО
ОК 06	ЛР 01 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ОК 06	ЛР 02 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ОК 06	ЛР 03 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ОК 06	ЛР 04 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ОК 06	ЛР 05 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях
ОК 06, ОК 04	ЛР 06 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением
ОК 06	ЛР 07 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.
ОК 06, ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 08 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
ОК 06, ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 09 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ОК 06	ЛР 10 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
ОК 06	ЛР 11 осознание духовных ценностей российского народа;
ОК 06	ЛР 12 сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ОК 01	ЛР 13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ОК 01	ЛР 14 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ОК 06, ОК 01	ЛР 15 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ОК 06, , ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений
ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 17 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие физической культуры и спорта
ОК 06	ЛР 18 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО
ОК 06	ЛР 19 готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.
ОК 08, , ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ОК 08, , ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ОК 08, , ПК 1.1, ПК 1.5	ЛР 22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
ОК 06	ЛР 23 готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ОК 01	ЛР 24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ОК 01, ОК 03	ЛР 25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ОК 03	ЛР 26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
ОК 07	ЛР 27 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
ОК 07	ЛР 28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ОК 07	ЛР 29 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ОК 07	ЛР 30 расширение опыта деятельности экологической направленности.
ОК 01	ЛР 31 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ОК 01, ОК 05	ЛР 32 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ОК 01, ОК 04	ЛР 33 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 01	МР 01 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
ОК 01, ОК 02	МР 02 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
ОК 01, ОК 02	МР 03 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
ОК 02	МР 04 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
ОК 01, ОК 02	МР 05 разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
ОК 01, ОК 02	МР 06 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
ОК 01, ОК 02	МР 07 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
ОК 01, ОК 02	МР 08 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ПК 1.1, ПК 1.5	МР 09 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ПК 1.1, ПК 1.5	МР 10 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
ОК 01, ОК 02	МР 11 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
ОК 01, ОК 02	МР 12 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ПК 1.1, ПК 1.5	МР 13 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
ОК 01, ОК 02	МР 14 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
ОК 02	МР 15 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
ОК 02	МР 16 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
ОК 02	МР 17 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
ОК 02	МР 18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей
ОК 01, ОК 02	МР 19 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и

	решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
ОК 01, ОК 02	МР 20 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
ОК 01, ОК 02	МР 21 создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
ОК 02	МР 22 оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
ОК 01, ОК 02, ОК 07, ПК 1.1, ПК 1.5	МР 23 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;
ОК 02	МР 24 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности
ОК 04	МР 25 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
ОК 02	МР 26 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
ОК 02, ОК 04	МР 27 владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
ОК 01, ОК 05	МР 28 развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств
ОК 02, ОК 04	МР 29 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
ОК 04	МР 30 выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
ОК 01, ОК 02, ПК 1.1, ПК 1.5	МР 31 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
ОК 02, ОК 04	МР 32 оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
ОК 01, ОК 02	МР 33 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
ОК 01, ОК 02	МР 34 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным
ОК 01	МР 35 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
ОК 03	МР 36 самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
ОК 03	МР 37 давать оценку новым ситуациям;
ОК 03	МР 38 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

ОК 03	МР 39 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
ОК 03	МР 40 оценивать приобретённый опыт;
ОК 01	МР 41 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
ОК 03	МР 42 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
ОК 03, ОК 04, ПК 1.1, ПК 1.5	МР 43 владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
ОК 01	МР 44 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
ОК 01, ОК 04	МР 45 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
ОК 03	МР 46 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
ОК 03	МР 47 принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности
ОК 01, ОК 04	МР 48 признавать своё право и право других на ошибки;
ОК 01, ОК 04	МР 49 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП 05 Возрастная анатомия физиология и гигиена Уметь: - учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) Знать: - влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; - основы гигиены; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза	ПРБ 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление; Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека; Тема 1.3 Здоровый образ жизни современного человека; Тема 1.4 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой; Тема 2.2 Современные оздоровительные методы и процедуры; Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность
	ПРБ 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	
	ПРБ 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	

Приложение 4

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
МДК 01.08 Теория и методика физического воспитания с практикумом ПК 1.1 Проектировать процесс обучения на основе федеральных государственных образовательных стандартов, примерных основных образовательных программ начального общего образования ПК 1.5 Выбирать и разрабатывать учебно-методические материалы на основе ФГОС и примерных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся	ПРб 01 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление; Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека; Тема 1.3 Здоровый образ жизни современного человека; Тема 1.4 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой; Тема 2.2 Современные оздоровительные методы и процедуры; Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность
	ПРб 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
	ПРб 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	
	ПРб 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	