

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский политехнический колледж»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора

ГБПОУ «СПК»

от 25.02.2025 № 25-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательный учебный цикл  
основной образовательной программы  
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**

**технологический профиль**

**Сызрань, 2025**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
Протокол заседания цикловой комиссии

от 20.02.2025 № 6

Председатель ЦК Ситникова Е.В.

**ОДОБРЕНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ ООП по  
специальности 09.02.01 Компьютерные  
системы и комплексы

от 21.02.2025

Составитель:

Соколова Н.В., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, а также с учётом требований ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, утвержденного приказом Министерства просвещения России от 25.05.2022 № 362.

## 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.....  | 28 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....   | 30 |
| Приложение 1 .....  | 31 |
| Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету .....  | 31 |
| Приложение 2 .....  | 32 |
| Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....   | 32 |
| Приложение 3 .....  | 34 |
| Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с<br>образовательными результатами ФГОС СПО ..... | 34 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы,
- рабочей программы воспитания по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 09.02.01

Компьютерные системы и комплексы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме 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 (далее – ЛР), метапредметные (далее – МР), предметные базового уровня (далее – ПР б/у), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 преимущество формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

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

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла: ОУП.13 Основы безопасности и защиты Родины.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, 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.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные (далее - ЛР), личностные программы воспитания (далее – ЛРВП), метапредметные (далее – МР) и предметные результаты (далее – ПР б/у) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения дисциплины включают   |
|------------------|---|
| <b>ЛР</b>        |   |
| ЛР 02            | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности   |
| ЛР 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07            | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста,  |

|             |   |
|-------------|---|
|             | взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности  |
| ЛР 08       | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей   |
| ЛР 09       | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности  |
| ЛР 10       | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений  |
| ЛР 11       | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  |
| ЛР 12       | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь  |
| ЛР 13       | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем  |
| <b>ЛРВР</b> |   |
| ЛРВР 01     | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)  |
| ЛРВР 03     | Готовность к служению Отечеству, его защите   |
| ЛРВР 07     | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности   |
| ЛРВР 10     | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений  |
| ЛРВР 11     | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков  |
| ЛРВР 12     | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь 13   |
| <b>МР</b>   |   |
| МР 01       | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02       | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты  |
| МР 03       | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания  |



|              |   |
|--------------|---|
| MP 04        | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| MP 05        | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности           |
| MP 07        | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей  |
| MP 09        | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения   |
| <b>ПРб/у</b> |   |
| ПРб 01       | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                     |
| ПРб 02       | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   |
| ПРб 03       | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |
| ПРб 04       | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности   |
| ПРб 05       | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  |

В процессе освоения предмета ОУП.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 преимущество формирования общих компетенций ФГОС СПО.

| <b>Виды универсальных учебных действий<br/>ФГОС СОО</b>                          | <b>Коды<br/>ОК</b> | <b>Наименование ОК (в<br/>соответствии с ФГОС СПО<br/>по специальности 09.02.01<br/>Компьютерные системы и<br/>комплексы)</b> |
|--|--------------------|---|
| Познавательные универсальные учебные действия<br>УУД 7 Использование для решения | ОК 01<br>ОК 02     | ОК.01 Выбирать способы решения задач профессиональной   |

|   |                                  |   |
|---|----------------------------------|---|
| <p>познавательных и коммуникативных задач различных источников информации (словарей, энциклопедий, интернет-ресурсов и др.).</p> <p>УУД 10 Умение работать с разными источниками информации, находить ее, анализировать, использовать в самостоятельной деятельности.</p> <p>УУД 11 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p> <p>УУД 13 Сформированность навыков различных видов анализа литературных произведений;</p> <p>УУД 15 Владение умением анализировать текст с точки зрения наличия в нем явной и скрытой, основной и второстепенной информации</p> |                                  | <p>деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>   |
| <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>УУД 3 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>УУД 14 Владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью</p>  | <p>ОК 04<br/>ОК 05</p>           | <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>  |
| <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>УУД 1 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития общественной науки и практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.</p> <p>УУД2Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>УУД 4 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как</p>  | <p>ОК 03<br/>ОК 06<br/>ОК 09</p> | <p>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</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p>УУД 5 Эстетическое отношение к миру. УУД 6 Совершенствование духовно-нравственных качеств личности, воспитание чувства любви к многонациональному Отечеству, уважительного отношения к русской литературе, культурам других народов.</p> <p>УУД12 Сформированность устойчивого интереса к чтению как средству познания других культур, уважительного отношения к ним.</p> |  | <p>международных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> |
|--|--|---|

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

| Коды ПК   | Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы)   |
|---|--|
| <b>Наименование ВПД: Проектирование цифровых устройств</b>                                    |  |
| ПК 1.1  | Анализировать требования технического задания на проектирование цифровых систем.   |
| ПК 1.2  | Разрабатывать схемы электронных устройств на основе интегральных схем разной степени интеграции в соответствии с техническим заданием.         |
| ПК 1.3  | Оформлять техническую документацию на проектируемые устройства.  |
| ПК 1.4  | Выполнять прототипирование цифровых систем, в том числе - с применением виртуальных средств.   |
| <b>Наименование ВПД: Проектирование управляющих программ компьютерных систем и комплексов</b> |  |
| ПК 2.1  | Проектировать, разрабатывать и отлаживать программный код модулей управляющих программ   |
| ПК 2.2  | Владеть методами командной разработки программных продуктов  |
| ПК 2.3  | Выполнять интеграцию модулей в управляющую программу   |
| ПК 2.4  | Тестировать и верифицировать выпуски управляющих программ  |
| ПК 2.5  | Выполнять установку и обновление версий управляющих программ (с учетом миграции - при необходимости).  |
| <b>Наименование ВПД: Техническое обслуживание и ремонт компьютерных систем и комплексов.</b>  |  |
| ПК 3.1.   | Проводить контроль параметров, диагностику и восстановление работоспособности цифровых устройств компьютерных систем и комплексов              |
| ПК 3.2.   | Проверять работоспособность, выполнять обнаружение и устранять дефекты программного кода управляющих программ компьютерных систем и комплексов |

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>   | <b>78</b>            |
| <b>в том числе в форме практической подготовки</b>         | <b>74</b>            |
| <b>Основное содержание</b>                                 | <b>64</b>            |
| в т. ч.:   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 2                    |
| лабораторные работы/практические занятия                   | 62                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>          | <b>12</b>            |
| в т. ч.:   |                      |
| теоретическое обучение                                     | 2                    |
| практические занятия                                       | 10                   |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | <b>2</b>             |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|---------------|--|--|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1</b>  | <b>Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>   | <b>4</b>      |  |  |                                   |
| <b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни</b> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p> <p>3. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>4. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных</p> | 2             | ПРб 01,<br>ЛР 02, ЛР 13,<br>МР 02, МР 03 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04,<br>ЛРВР 05               |

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                  | Код образовательного результата ФГОС СПО    | Направления воспитательной работы |
|--|---|------------------|---|---|-----------------------------------|
|  | <p>привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>5. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>6. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля</p> |                  |   |   |                                   |
|  | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
| <b>Тема 1.2.</b><br><b>Профессионально-прикладная физическая</b> | <b>Содержание учебного материала:</b><br>1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы  | 2                | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.2 | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                  | Код образовательного результата ФГОС СПО    | Направления воспитательной работы |
|--|--|------------------|---|---|-----------------------------------|
| <p><b>подготовка (профессионально ориентированное содержание)</b></p>                  | <p>сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.</p> <p>2. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение.</p> <p>3. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p> |                  |   |   |                                   |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
| <b>Раздел 2.</b>   | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>   | <b>72</b>        |   |   |                                   |
| <b>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.2 | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток,  | 2                |   |   |                                   |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                  | Код образовательного результата ФГОС СПО    | Направления воспитательной работы |
|--|--|------------------|---|---|-----------------------------------|
| различных форм организации занятий физической культурой (профессионально ориентированное содержание)   | физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности  |                  |   |   |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
| Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» (профессионально ориентированное содержание) | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.2 | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2                |   |   |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности (профессионально ориентированное содержание)                              | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.2 | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b><br>1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности   | 2                |   |   |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
| Тема 2.4.  | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04,   | ОК 01, ОК 04, ОК                            | ЛРВР 04,                          |



| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО  | Код образовательного результата ФГОС СПО                | Направления воспитательной работы |
|---|---|------------------|---|---|-----------------------------------|
| Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач<br><i>(профессионально ориентированное содержание)</i> | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено | ПРб 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР 11,<br>МР 01, МР 02                    | 08, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.2                              | ЛРВР 05                           |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.<br>2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.                     | 2                |   |   |                                   |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
| Тема 2.5.<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка<br><i>(профессионально ориентированное содержание)</i>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04,<br>ПРб 05,<br>ЛР 05, ЛР 06,<br>ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10,<br>ЛР 11,<br>МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1-1.4, ПК 2.1-2.5, ПК 3.1-3.2 | ЛРВР 04,<br>ЛРВР 05               |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |   |   |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b><br>1. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания.<br>2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 2                |   |   |                                   |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |   |   |                                   |

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|------------------|--|--|-----------------------------------|
| <b>Гимнастика</b>                         |   | <b>11</b>        |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.6. Основная гимнастика</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>  | не предусмотрено | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2                |  |  |                                   |
|   | 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.<br>2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |                  |  |  |                                   |
|   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | не предусмотрено  |                  |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.7. Спортивная гимнастика</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>  | не предусмотрено | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 4                |  |  |                                   |
|   | 1. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши).<br>2. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши).  |                  |  |  |                                   |

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО  | Направления воспитательной работы   |  |   |  |  |  |  |
|---|---|---------------|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
|   | <p>3. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).</p> <p>4. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики</p> <table border="1" data-bbox="412 507 1070 1431"> <thead> <tr> <th data-bbox="412 507 741 544">Девушки</th> <th data-bbox="741 507 1070 544">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="412 544 741 1027"> <p>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p> </td> <td data-bbox="741 544 1070 1027"> <p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="412 1027 741 1431"> <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> </td> <td data-bbox="741 1027 1070 1431"> <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед</p> </td> </tr> </tbody> </table> | Девушки       | Юноши                                    | <p>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p> | <p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p> | <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p> | <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед</p> |  |  |  |  |
| Девушки   | Юноши   |               |  |   |   |  |   |  |  |  |  |
| <p>1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</p> | <p>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</p>   |               |  |   |   |  |   |  |  |  |  |
| <p>2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</p>  | <p>2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед</p>   |               |  |   |   |  |   |  |  |  |  |

| Наименование разделов и тем                                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   |  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|--|------------------|--|--|-----------------------------------|
|  |  | (назад)                                  |                  |  |  |                                   |
|  | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой   | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |                  |  |  |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>  |  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.8.<br/>Акробатика</b>                            | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   |  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | 2                |  |  |                                   |
|  | 1. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |                  |  |  |                                   |
|  | 2. Совершенствование акробатических элементов.   |  |                  |  |  |                                   |
| 3. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. |  |  |                  |  |  |                                   |
|  | <b>Контрольные работы</b>  |  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.9<br/>Атлетическая гимнастика</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>   |  | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06,  | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|  | <b>Лабораторные работы</b>   |  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |  | 3                |  |  |                                   |

| Наименование разделов и тем                 | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|------------------|--|--|-----------------------------------|
|   | <p>1. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами.</p> <p>2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.</p> <p>3. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p> |                  | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02                                       |  |                                   |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Атлетические единоборства</b>            |  | <b>3</b>         |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.10. Атлетические единоборства</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b> <p>1. Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты.</p> <p>2. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение,</p>                    | 3                |  |  |                                   |

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|------------------|--|--|-----------------------------------|
|   | освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.).<br>3. Силовые упражнения и единоборства в парах.   |                  |  |  |                                   |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Спортивные игры</b>                    |  | <b>18</b>        |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.11. Футбол</b>                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 4                |  |  |                                   |
|   | 1. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: 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.<br>2. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.<br>3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.<br>4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). |                  |  |  |                                   |
|   | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | не предусмотрено   |                  |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.12. Баскетбол</b>               | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06,  | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|   | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|   | <b>Практические занятия</b>  | 6                |  |  |                                   |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|---|------------------|--|--|-----------------------------------|
|                             | <p>1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.</p> <p>2. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.</p> <p>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p> |                  | ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02                                       |  |                                   |
|                             | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                             | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.13. Волейбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | не предусмотрено | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|                             | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                             | <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.</p>   | 8                |  |  |                                   |

| Наименование разделов и тем       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------------|---|------------------|--|--|-----------------------------------|
|                                   | 2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения<br>3. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности  |                  |  |  |                                   |
|                                   | <b>Контрольные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                                   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Легкая атлетика</b>            |   | <b>24</b>        |  |  |                                   |
| <b>Тема 2.14. Лёгкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | не предусмотрено | ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|                                   | <b>Лабораторные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                                   | <b>Практические занятия</b><br>1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.<br>2. Совершенствование техники спринтерского бега.<br>3. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)).<br>4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью).<br>5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.<br>7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).<br>8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетикой Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой | 24               |  |  |                                   |



| Наименование разделов и тем           | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                       | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------------|--|------------------|--|--|-----------------------------------|
|                                       | атлетики.  |                  |  |  |                                   |
|                                       | <b>Контрольные работы</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Раздел 3.</b>                      | <b>Вариативный модуль «Перетягивание каната»</b>   | <b>6</b>         |  |  |                                   |
| <b>Тема 3.1. Перетягивание каната</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | не предусмотрено | ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02 | ОК 01, ОК 04, ОК 08                      | ЛРВР 04, ЛРВР 05                  |
|                                       | <b>Лабораторные работы</b>   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                                       | <b>Практические занятия</b><br>1. Знания о перетягивании каната. Официальные органы управления по перетягиванию каната в Европе и мире, роль и функции общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация перетягивания каната» (РФПК), «Международная федерация перетягивания каната» (ТВИФ). История отечественных и зарубежных клубов и команд. Средства общей и специальной физической подготовки при занятиях по перетягиванию каната. Психологическая подготовка канатчиков. Правила по технике безопасности во время занятий и соревнований по перетягиванию каната.<br>2. Способы самостоятельной деятельности. Комплексы упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия в перетягивании каната. Тестирование уровня физической подготовленности по перетягиванию каната. Контрольно-тестовые упражнения по общей | 6                |  |  |                                   |

| Наименование разделов и тем              | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах                                   | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|---|--|--|-----------------------------------|
|  | <p>и специальной физической подготовке. Системы (технологии) проведения соревнований по перетягиванию каната. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Технические требования к инвентарю и оборудованию для соревнований по перетягиванию каната.</p> <p>3) Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий канатчика. Технические приемы и тактические действия в перетягивании каната, изученные на уровне основного общего образования. Тактика ведения схватки. Индивидуальные тактические действия при схватках классических, смешанных и женских команд в полных и неполных составах. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при перетягивании каната с использованием различных тактических вариантов расстановки.</p> <p><b>Контрольные работы</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> | <p>не предусмотрено</p> <p>не предусмотрено</p> |  |  |                                   |
| <p><b>Тема 3.2. Дифференцированн</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Лабораторные работы</b></p>  | <p>не предусмотрено</p> <p>не предусмотрено</p> | <p>ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05,</p>           | <p>ОК 01, ОК 04, ОК 08</p>               | <p>ЛРВР 04, ЛРВР 05</p>           |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|--|------------------|--|--|-----------------------------------|
| ый зачет                    | Практические занятия<br>1. Нормативы по ОФП                                | 2                | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,<br>МР 01, МР 02     |  |                                   |
|                             | Контрольные работы   | не предусмотрено |  |  |                                   |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся   | не предусмотрено |  |  |                                   |
| <b>Всего:</b>               |  | <b>78</b>        |  |  |                                   |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортивных сооружений: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, открытая спортивная площадка.

#### Оборудование спортивного зала, спортивной площадки:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- перекладина навесная для стенки гимнастической
- тренажеры
- беговая дорожка

#### Спортивный инвентарь:

- секундомеры, рулетка
- эстафетные палочки
- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные
- палки гимнастические, скакалки, обручи
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики, маты
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,

#### Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

### Информационное обеспечение обучения

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u\\_practice.pdf](http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf)
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)

6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>
8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://fpu.edu.ru/>
9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

#### Для студентов

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

### **Дополнительные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. - 299 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

#### Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| <b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО<br/>(предметные результаты – ПР б/у)</b>  | <b>Методы оценки</b>  |
|--|---|
| 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) | тестирование (теоретическое)<br><br>оценка результатов выполнения практической работы<br><br>экспертное наблюдение выполнения практических работ  |
| ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью   | тестирование (теоретическое)<br><br>оценка результатов выполнения практической работы<br><br>экспертное наблюдение выполнения практических работ  |
| ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   | оценка результатов выполнения практической работы<br><br>экспертное наблюдение выполнения практических работ  |
| ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности   | экспертное наблюдение выполнения практических работ   |
| ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности  | экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности<br><br>контрольное тестирование, контрольные упражнения |

## Приложение 1

### Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их влияние на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
2. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
4. Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки, факторы регуляции нагрузки.
5. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
6. Легкая атлетика: техника выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжков в высоту, метания гранаты, толкания ядра, техника эстафетного бега.
7. Лыжная подготовка: влияние лыжной подготовки на здоровье, техника лыжных ходов, техника безопасности и приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях.
8. Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки, комплекс упражнений на осанку.
9. Баскетбол: правила игры, система проведения соревнований, техника выполнения основных технических приемов и тактических действий.
10. Волейбол: правила игры, система проведения соревнований, техника выполнения основных технических приемов и тактических действий.
11. Плавание: методика обучения и техника основных способов плавания, основные приемы спасения и оказания первой помощи утопающему.
12. Настольный теннис: правила игры, система проведения соревнований, техника выполнения основных технических приемов и тактических действий.
13. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
14. Упражнения и методика развития быстроты, скоростной и общей выносливости.
15. Упражнения и методика развития гибкости, силы, координационных способностей
16. Правила подбора и выполнения упражнений утренней, релаксационной гимнастики, составление комплексов.
17. Правила подбора и выполнения упражнений вводной и производственной гимнастики, составление комплексов.
18. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
19. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
20. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

## Приложение 2

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО   | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО  | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО   |
|---|---|--|
| ОК 06 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; | ЛР 01 Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)  | МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных |
| 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  | ЛР 04 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире  | МР 09 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения  |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.<br><br>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.<br>ПК 1.3 Оформлять техническую документацию на проектируемые устройства.                                       | ЛР 06 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным | МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты   |



| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО  | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО  | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО  |
|--|---|---|
|  | признакам и другим негативным социальным явлениям   |   |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> | <p>ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>  | <p>МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p>   |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>ПК.1.1 Анализировать требования технического задания на проектирование цифровых систем.</p>                                   | <p>ЛР 09 готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>                     | <p>МР 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных</p> <p>МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p> |
| <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ПК.1.1 Анализировать требования технического задания на проектирование цифровых систем.</p>                 | <p>ЛР 13 осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p> | <p>МР 09 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p> <p>МР 08 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства</p>  |

### Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы)

| <p style="text-align: center;"><b>Наименование<br/>общеобразовательных<br/>дисциплин с<br/>образовательными<br/>результатами,<br/>имеющими<br/>взаимосвязь с<br/>предметными ОР</b></p>   | <p style="text-align: center;"><b>Наименование<br/>профессиональных<br/>модулей (МДК) с<br/>образовательными<br/>результатами,<br/>имеющими<br/>взаимосвязь с<br/>предметными ОР</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>Наименование<br/>предметных<br/>результатов<br/>ФГОС СОО,<br/>имеющих<br/>взаимосвязь с ОР<br/>ФГОС СПО</b></p>  | <p style="text-align: center;"><b>Наименование<br/>разделов/тем и<br/>рабочей<br/>программе по<br/>предмету</b></p>  |
|---|--|--|--|
| <p>СГ.03 Безопасность жизнедеятельности.<br/>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасности различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и в быту;</li> <li>- использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;</li> <li>- применять первичные меры пожаротушения;</li> <li>- ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученные специальности;</li> <li>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы в соответствии с</li> </ul> |  | <p>ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> | <p>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности<br/>Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой<br/>Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»<br/>Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности<br/>Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p>полученной специальностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы;</li> <li>- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим Знать:</li> <li>- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики;</li> <li>- прогнозирование развития событий и оценка последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму, как серьезной угрозе и национальной безопасности России;</li> <li>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</li> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- задачи и основные мероприятия гражданской обороны; способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> </ul> |  |  | <p>различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач<br/>Тема 2.5.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> |
|---|--|--|---|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления в нее в добровольном порядке;</li> <li>- основные виды вооружения военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военно-учетные специальности, родственные специальностям СПО;</li> <li>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</li> <li>- порядок и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим.</li> </ul> |  |  |  |
|---|--|--|--|