

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОКУЙБЫШЕВСКИЙ НЕФТЕХИМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГАПОУ СО «ННХТ»
от 14.06.2022 г. № 62-у

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

профиль обучения: естественно-научный

Новокуйбышевск, 2022 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии

Общеобразовательных дисциплин

Председатель Н. П. Комиссарова

Приказ №10 от 14.06.2022г.

ОДОБРЕНО

Методистом О. А Абрашкина

10.06.2022г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по научно-методической работе

О. Д. Щелкова

14.06. 2022г.

Составитель: Лайкина В.Е., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «ННХТ»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ..... | 11 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 12 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 17 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 20 |
| Приложение 1..... | 21 |
| Тематика индивидуальных проектов по предмету..... | 21 |
| Приложение 2..... | 22 |
| Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО..... | 22 |
| Приложение 3..... | 26 |
| Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО..... | 26 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

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

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

рабочей программы воспитания по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений. Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

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

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

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

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений

отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений. 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, традиционными методами, включая сдача нормативов, включая нормативы по ГТО). Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета во 2 семестре по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

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

*освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у).

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

*подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

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

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

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

*расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями

современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

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

*формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

*овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций, 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 предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла с ОП.09 Безопасность жизнедеятельности, а также профессиональными модулями ПМ.03 Организация лабораторно-производственной деятельности.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общего гуманитарного и социально-экономического цикла в части формирования общих компетенций в сфере 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 «Физическая культура» особое внимание уделяется развитию физических способностей, совершенствованию функциональных возможностей организма, укреплению индивидуального здоровья.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка. Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.

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/у):

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Личностные результаты (ЛР) | |
| ЛР 03 | готовность к служению Отечеству и 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 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. |
| Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР) | |
| ЛРВР 9.1. | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. |
| ЛРВР 9.2 | сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| Метапредметные результаты (МР) | |
| МР 01 | умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы |

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 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. |
| MP 02 | умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты. |
| MP 03 | владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных способов познания; |
| Предметные результаты базовый уровень (ПРб) | |
| 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 «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

| Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО | Коды ОК | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной | ОК.04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| | ОК.08 | Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; - 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>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> |
| <p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; | <p>ОК.04</p> | <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> |
| <p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; | <p>ОК.03 ОК.08</p> | <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений.

| Коды ПК | Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.12 Технология аналитического контроля химических соединений) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Организация лабораторно-производственной деятельности: | |
| ПК 3.1. | Планировать и организовывать работу в соответствии со стандартами предприятия, международными стандартами и другими требованиями |

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------|----------------------|
| Объем образовательной программы учебного предмета | 117 |
| Основное содержание | 101 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 99 |
| Профессионально ориентированное содержание | 12 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 12 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 4 |

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| Раздел 1. | Физическая культура и здоровый образ жизни | 2 | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура в подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | 2 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | 1 Оздоровительные системы физического воспитания. | <i>1</i> | | | |
| | 2 Основы ЗОЖ. | <i>1</i> | | | |
| Раздел 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 47 | | | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию, прыжки в длину с места, метание гранаты. | | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05 ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | Практические занятия | 12 | | | |
| | № 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. | <i>2</i> | | | |
| | № 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | <i>2</i> | | | |
| | № 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | <i>2</i> | | | |
| | № 4. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. | <i>2</i> | | | |
| | | | | | |

| 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 |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| | Профессионально ориентированное содержание | 2 | <i>ПР6 03, ПР6 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.1</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 5. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений. | 2 | | | |
| | № 6. Выполнение контрольных упражнений. | 2 | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05 ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол. | Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), выравнивание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, защиты. Правила игры. Техника безопасности во время игры. | | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | Практические занятия | 20 | | | |
| | Профессионально ориентированное содержание | 2 | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 7. Совершенствование техники ведения мяча | 2 | <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ПК.3.1</i> | |
| | № 8. Совершенствование техники ведения мяча. Обводка соперника. | 2 | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 9. Совершенствование техники ловли и | 2 | <i>ЛР 05, ЛР 07,</i> | | |

| 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>передачи мяча.</p> <p>№ 10. Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами.</p> <p>№ 11. Совершенствование техники выбивания, перехвата накрывания мяча.</p> <p>№ 12. Совершенствование техники броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком.</p> <p>№ 13. Совершенствование техники штрафных и 3-очковых бросков.</p> <p>№ 14. Совершенствование техники бросков мяча различными способами.</p> <p>№ 15. Совершенствование техники игры. Учебная игра.</p> <p>№ 16. Выполнение контрольных упражнений.</p> | <p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p><i>ЛР 11, ЛР 12</i> <i>МР 01, МР 02,</i> <i>МР 03</i></p> | | |
| <p>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.</p> | <p>Содержание учебного материала Построение, перестроение, различные виды ходьбы. Строевые упражнения, построения в шеренгу, выход из строя. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах, с палками, обручами, другими предметами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость, подтягивания, отжимания. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки.</p> | | <p><i>ПРб 01, ПРб 02,</i> <i>ПРб 03</i> <i>ЛР 05, ЛР 07,</i> <i>ЛР 11, ЛР 12</i> <i>МР 01, МР 02,</i> <i>МР 03</i></p> | <p><i>ОК 03, ОК 04,</i> <i>ОК 08</i></p> | <p><i>ФН/ЛРВР 9.1</i> <i>ФН/ЛРВР 9.2</i></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 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| | Практические занятия | 15 | | | |
| | № 17. Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений. | 2 | | | |
| | Профессионально ориентированное содержание | 6 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.1</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 18. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса. | 2 | <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i> | | |
| | № 19. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса | 2 | <i>МР 01, МР 02, МР 03</i> | | |
| | № 20. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины. | 2 | | | |
| | № 21. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий. | 2 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | | | <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i> | | |
| | | | <i>МР 01, МР 02, МР 03</i> | | |
| | Профессионально ориентированное содержание | 2 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.1</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 22. Составление комплекса упражнений круговой тренировки. | 2 | <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i> | | |
| | | | <i>МР 01, МР 02, МР 03</i> | | |
| | № 23. Выполнение контрольных упражнений. | 3 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | | | <i>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i> | | |
| | | | <i>МР 01, МР 02,</i> | | |

| 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 |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| | | | <i>МР 03</i> | | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.1</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| Раздел 3. | Физическое совершенствование | 64 | | | |
| Тема 3.1. Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | Практические занятия | 20 | | | |
| | № 24. Совершенствование техники попеременных лыжных ходов | <i>4</i> | | | |
| | № 25. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов | <i>4</i> | | | |
| | № 26. Совершенствование техники конькового лыжного хода | <i>4</i> | | | |
| | № 27. Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения | <i>4</i> | | | |
| | № 28. Выполнение контрольных упражнений. | <i>4</i> | | | |
| Тема 3.2. | Содержание учебного материала | | <i>ПРб 01, ПРб 02,</i> | <i>ОК 03, ОК 04,</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1</i> |

| 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 |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| Спортивные игры. Волейбол. | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра. | | <i>ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | Практические занятия | 20 | | | |
| | № 29. Совершенствование техники приёма передачи мяча. | 2 | | | |
| | Профессионально ориентированное содержание | 2 | | | |
| | № 30. Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах | 2 | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.1</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 31. Совершенствование техники приема мяча после отскока от сетки | 2 | | | |
| | № 32. Совершенствование техники приема мяча с падением. | 2 | | | |
| | № 33. Совершенствование техники верхней прямой подачи. | 2 | | | |
| | № 34. Совершенствование техники подачи мяча по зонам. | 2 | | | |
| | № 35. Совершенствование техники нападающего удара. Техника, способы блокирования. | 2 | | | |
| № 36. Совершенствование техники игры в волейбол. | 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 |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
| | № 37. Совершенствование тактики игры в волейбол. | 2 | | | |
| | № 38. Выполнение контрольных упражнений. | 2 | | | |
| Тема 3.3. Общая физическая подготовка. | Практические занятия | 12 | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | № 39. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса. | 2 | | | |
| | № 40. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса. | 2 | | | |
| | № 41. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины. | 2 | | | |
| | № 42. Совершенствование техники отжимания различными способами | 2 | | | |
| | № 43. Совершенствование способов преодоления полосы препятствий. | 2 | | | |
| | № 44. Составление комплекса упражнений круговой тренировки. | 2 | | | |
| Тема 3.4. Лёгкая атлетика. Бег, метания. | Содержание учебного материала Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты. | | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | Практические занятия | 12 | | | |
| | № 46. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег. | 2 | | | |
| | № 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 2 | | | |
| | № 48. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | | | |
| | № 49. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые | 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 |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|
| | упражнения. | | | | |
| | № 50. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений. | 2 | | | |
| | № 51. Выполнение контрольных упражнений. | 2 | | | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03 ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12 МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08 ПК.3.1</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1 ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| | Всего | 113 | | | |
| | Дифференцированный зачет | 4 | | | |
| | Итого | 117 | | | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала и кабинета преподавателя

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гири 16 кг;
- секундомеры;
- весы напольные;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- волейбольные мячи;

Технические средства обучения:

- компьютер с доступом в интернет;
- компьютерный стол; стул.

Информационное обеспечение обучения Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru>
3. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>
4. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>
5. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://www.edu.ru/>
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. URL: <http://fcior.edu.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
4. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010

Для студентов

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Результаты обучения | Методы оценки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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);</p> | <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др.</p> <p>Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях.</p> <p>Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели.</p> <p>Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Тестирование с целью определения физической подготовленности.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися</p> |
| <p>ПРБ 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> | <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>Анализ деятельности обучающихся в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Опрос (тестирование с целью определения теоретической подготовленности).</p> <p>Анализ выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»</p> |
| <p>ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p> | <p>Анализ результатов определения показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и</p> |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> | <p>физических качеств, и способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>Анализ результатов ведения личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на применение основных способов самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности</p> |
| <p>ПРБ 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>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках конкурса «Физическая культура и профессия»</p> |
| <p>ПРБ 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | <p>Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на выполнение технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метод контрольных упражнений и нормативов.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися.</p> <p>Контрольные соревнования</p> |

Приложение 1

Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Самоконтроль работоспособности в условиях профессиональной деятельности
2. Составление и обоснование комплексов производственной гимнастики, с учетом особенностей специальности
3. Составление и обоснование комплексов физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей специальности
4. Физическая культура и спорт в моей специальности
5. Закаливание, как профилактика заболеваний при работе в ремонтном цехе
6. Лечебная физкультура работников слесарного производства
7. Психофизиологические основы производственного труда
8. Средства, методы, технологии физической культуры и спорта для решения задач по обеспечению психофизической подготовки к труду
9. приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
10. Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности
11. Физическая культура моей профессии

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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> | <p>ЛР 05 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>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;</p> <p>ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> | <p>МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 03 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> |
| <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <p>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</p> | <p>МР 02 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> |

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</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>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>ЛР 03 готовность к служению Отечеству и его защите;</p> <p>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;</p> <p>ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> | <p>МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 03 владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> |
| <p>ПК 3.1. Планировать и организовывать работу в соответствии со стандартами предприятия, международными стандартами и другими требованиями</p> | <p>ЛР 05 сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> | <p>МР 01 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать</p> |

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>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;</p> | <p>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 07 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> |

Приложение 3

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

| Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО | Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОП.09 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.</p> <p>Уметь: предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p> | <p>ПМ.03 Организация лабораторно-производственной деятельности</p> <p>Уметь: Организовывать и участвовать в обеспечении достижения, поддержания и развития показателей производственной деятельности химической лаборатории</p> <p>Знать: Основные современных методов и средств управления трудовым коллективом в том числе с использованием информационных технологий</p> | <p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p> | <p>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни.</p> <p>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p>Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.</p> <p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p> <p>Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.</p> |

| | | | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> | |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Варианты профессионально-ориентированных заданий:

Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

Практическое занятие № 5. Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.

1. Отработать технику метания гранаты на точность и дальность.

Тема 2.2 Спортивные игры. Баскетбол.

Практическое занятие № 7. Совершенствование техники ведения мяча

1. Выполнить упражнение стоя на месте ведение вокруг корпуса в течении 3-ёх минут.
2. Выполнить упражнение стоя на месте ведение вокруг и между ногами в течении 3-ёх минут.
3. Выполнить упражнение бег на пятках с ведением мяча в течении 3-ёх минут.
4. Выполнить упражнение стоя на месте ведение мяча влево вправо в течении 3-ёх минут.
5. Выполнить упражнение стоя на месте очень частое ведение мяча попеременно правой и левой рукой в течении 3-ёх минут.
6. Выполнить упражнение бег скрестным шагом с ведением мяча в течении 3-ёх минут.

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие № 18. Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.

1. Выполнить упражнение «планка» в течении 40 секунд
2. Выполнить упражнение «скручивание и велосипед». Количество повторений 2 подхода по 10 раз.
3. Выполнить упражнение «скручивание локтем к колену». Количество повторений 15 раз на одну ногу и на 15 на другую.
4. Выполнить упражнение «ножницы». Количество повторений 2 подхода по 10 раз.
5. Выполнить упражнение «скручивание с касанием пальцев ног». Количество повторений 1-2 подхода по 8-10 раз.
6. Выполнить упражнение «альпинист». Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз.

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие № 19. Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса

1. Выполнить упражнение попеременное поднимание рук перед собой до уровня плеч в течении 1-ой минуты, 2 повторения
2. Выполнить упражнение в положении лёжа на животе отводить руки в стороны в течении 1-ой минуты, 2 повторения
3. Выполнить упражнений лёжа на животе подъём рук вперёд-вверх в течении 1-ой минуты, 2 повторения
4. Выполнить упражнение вращения плечами в течении 1-ой минуты, 2 повторения
5. Выполнить упражнение подъем рук через стороны и перед собой в течении 1-ой минуты, 2 повторения
6. Выполнить упражнение обхват тела + разведение рук в стороны в течении 1-ой минуты, 2 повторения
7. Выполнить упражнение отведение рук в сторону в течении 1-ой минуты, 2-3 повторения

Тема 2.3 Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.

Практическое занятие № 20. Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины

1. Выполнить растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз.
2. Выполнить растяжку поясницы и внешней части таза. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз.
3. Выполнить упражнение вытягивание спины. Количество повторений 2-3 подхода по 10 раз.
4. Выполнить планку на боку в течении 40 секунд
5. Выполнить упражнение выпады в количестве 15-20 раз.
6. Выполнить упражнение поясничные скручивания. Количество повторений 2-3 подхода по

10 раз.

7. Выполнить упражнение мостик бёдрами в течении 25 секунд

Тема 3.2. Спортивные игры. Волейбол.

Практическое занятие № 29. Совершенствование техники приёма передачи мяча.

1. Бросить мяч двумя руками из-за головы в течении 3-ёх минут.
2. Бросить мяч правой рукой в количестве 20 бросков.
3. Бросить мяч левой рукой в количестве 20 бросков.
4. Выполнить 20 бросков мяча над собой (имитация передачи над собой), партнёр передвигается на пальцах рук по кругу.
5. Выполнить приседания с мячом в вытянутых вперёд руках и броски партнёру при вставании (имитация приёма мяча снизу) в течении 2-3 минут.
- 6.** Выполнить прыжки с доставанием мяча (имитация блока) в количестве 20 раз.