

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора  
ГАПОУ СО «ННХТ»  
от 03.06.2024 г. № 94-у

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.09 Физическая культура

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и  
производств (по отраслям)

***профиль обучения:*** технологический

**Новокуйбышевск, 2024 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательных дисциплин  
Председатель ПЦК Комиссарова Н. П  
Приказ №09 от 21.05.2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

Старший методист ННХТ  
Щелкова О. Д

**ОДОБРЕНО**

Методистом Абрашкина О.А.

Составитель: Нефедова Е.А, 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 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

## 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.....                                                             | 20 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....                                                   | 23 |
| Приложение 1.....                                                                                                  | 25 |
| Тематика индивидуальных проектов по предмету.....                                                                  | 25 |
| Приложение 2.....                                                                                                  | 26 |
| Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....                                                 | 26 |
| Приложение 3.....                                                                                                  | 29 |
| Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с<br>образовательными результатами ФГОС СПО..... | 29 |

## **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) 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям);

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям);

рабочей программы воспитания по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

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

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 15.02.14

Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) отводится 72 часов в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям). 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 сдачу 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 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

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

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

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в

предупреждении 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.15 Безопасности жизнедеятельности, а также профессиональными модулями ПМ.03 Организовывать монтаж, наладку и техническое обслуживание систем и средств автоматизации.

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, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление 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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные результаты (ЛР)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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 взаимопонимая, 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.                                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>Коды результатов</b>                                  | <b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Метапредметные результаты (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 способов познания;                                                                         |
| <b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</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 «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

| Виды универсальных учебных действий<br>ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Коды<br>ОК                              | Общие компетенции<br>(в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям))                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Познавательные универсальные учебные действия</b> (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- 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;</li> <li>- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</li> <li>- 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.</li> </ul> | <p><b>ОК.04</b></p> <p><b>ОК.08</b></p> | <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Использование средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> |
| <p><b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение продуктивно общаться и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>ОК.04</b></p>                     | <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p><b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> <p>- 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>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p> | <p><b>ОК.03</b></p> <p><b>ОК.08</b></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> |

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 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

| Коды ПК                                                                                         | Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Организовывать монтаж, наладку и техническое обслуживание систем и средств автоматизации</b> |                                                                                                                                                      |
| ПК 3.4.                                                                                         | Организовывать выполнение производственных заданий подчиненным персоналом                                                                            |

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                         | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>   | <b>72</b>     |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | 8             |
| практические занятия                                       | 64            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>          | <b>12</b>     |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | -             |
| практические занятия                                       | 12            |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> |               |

### 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                                                                                                                                                                                                  |                                                 | 8             |                                                                             |                                          |                                   |
| Тема 1.1<br>Физическая культура в подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                               |                                                 | 2             | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03<br>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 02, МР 03 | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |
|                                                            | 1                                                                                                                                                                                                                                           | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1             |                                                                             |                                          |                                   |
|                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                           | Основы ЗОЖ.                                     | 1             |                                                                             |                                          |                                   |
| Раздел 2.                                                  | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                                                                                                                                                                   |                                                 |               |                                                                             |                                          |                                   |
| Тема 2.1<br>Легкая атлетика.<br>Кроссовая подготовка       | Содержание учебного материала<br>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. |                                                 |               | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05<br>ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 02       | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                        |                                                 | 12            |                                                                             |                                          |                                   |
|                                                            | № 1. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.                                                                                                                                                                          |                                                 | 2             |                                                                             |                                          |                                   |
|                                                            | № 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции.                                                                                                                                                                                   |                                                 | 2             |                                                                             |                                          |                                   |
|                                                            | № 3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.                                                                                                                                                                                   |                                                 | 2             |                                                                             |                                          |                                   |
|                                                            | № 4. Совершенствование техники прыжки в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.                                                                                                                                                    |                                                 | 2             |                                                                             |                                          |                                   |
|                                                            | Профессионально ориентированное                                                                                                                                                                                                             |                                                 | 2             | ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 05                                              | ОК 03, ОК 04,                            | ФН/ЛРВР 9.1                       |

| 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>содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |               | <i>ЛР 06, ЛР 07,<br/>ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02</i>                                           | <i>ОК 08<br/>ПК.3.4</i>                   | <i>ФН/ЛРВР 9.2</i>                 |
|                                                     | <b>№ 5.</b> Совершенствование техники метания гранаты. Составление комплексов упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                                                                                                  |                                           |                                    |
|                                                     | <b>№ 6.</b> Выполнение контрольных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2             | <i>ПРб 01, ПРб 02,<br/>ПРб 03, ПРб 05<br/>ЛР 07, ЛР 11,<br/>ЛР 12<br/>МР 01, МР 02</i>           | <i>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08</i>            | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| <b>Тема 2.2<br/>Спортивные игры.<br/>Баскетбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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>ПРб 01, ПРб 02,<br/>ПРб 03<br/>ЛР 05, ЛР 07,<br/>ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02,<br/>МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08</i>            | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>20</b>     |                                                                                                  |                                           |                                    |
|                                                     | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>      |                                                                                                  |                                           |                                    |
|                                                     | <b>№ 7.</b> Совершенствование техники ведения мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2             | <i>ПРб 01, ПРб 02,<br/>ПРб 03<br/>ЛР 05, ЛР 07,<br/>ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02,<br/>МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08<br/>ПК.3.4</i> | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                     | <b>№ 16.</b> Выполнение контрольных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2             | <i>ПРб 01, ПРб 02,<br/>ПРб 03<br/>ЛР 05, ЛР 07,<br/>ЛР 11, ЛР 12</i>                             | <i>ОК 03, ОК 04,<br/>ОК 08</i>            | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</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  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               | <i>МР 01, МР 02, МР 03</i>                                                           |                                          |                                    |
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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. |               | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>               | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>15</b>     |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                                 | <b>№ 17.</b> Составление комплекса беговых и прыжковых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                                 | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>6</b>      | <i>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08<br/>ПК.3.4</i>    | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                                                 | <b>№ 18.</b> Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                                 | <b>№ 19.</b> Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                                 | <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>      |                                                                                      |                                          |                                    |

| 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 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                 | № 22. Составление комплекса упражнений круговой тренировки.                                                   | 2             | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 02, МР 03 | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |
|                                 | № 23. Выполнение контрольных упражнений.                                                                      | 3             | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 02, МР 03 | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |
|                                 |                                                                                                               |               | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 02, МР 03 | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |
| Дифференцированный зачет        |                                                                                                               | 2             | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 02, МР 03 | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |
| Раздел 3.                       | Физическое совершенствование                                                                                  |               |                                                                             |                                          |                                   |
| Тема 3.1.<br>Лыжная подготовка. | Содержание учебного материала<br>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и |               | ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03                                                      | ОК 03, ОК 04, ОК 08                      | ФН/ЛРВР 9.1<br>ФН/ЛРВР 9.2        |

| 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  |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                 | 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>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i>                            |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>20</b>     |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>№ 24.</b> Совершенствование техники попеременных лыжных ходов                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>4</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>№ 25.</b> Совершенствование техники одновременных лыжных ходов                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <i>4</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>№ 26.</b> Совершенствование техники конькового лыжного хода                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i>4</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>№ 27.</b> Совершенствование техники преодоления подъёмов, спусков, торможения                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>4</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>№ 28.</b> Выполнение контрольных упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>4</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Спортивные игры.</b><br><b>Волейбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>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 01, ПР6 02, ПР6 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>               | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>20</b>     |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>№ 29.</b> Совершенствование техники приёма передачи мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>2</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                                 | <b>Профессионально ориентированное</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>      |                                                                                      |                                          |                                    |

| 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>содержание</b>                                                                                                                                                   |               | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08<br/>ПК.3.4</i>    | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                     | <b>№ 30.</b> Совершенствование техники приёма передачи мяча в парах                                                                                                 | 2             |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                     | <b>№ 31.</b> Выполнение контрольных упражнений.                                                                                                                     | 2             | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>               | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| <b>Тема 3.3.<br/>Общая физическая подготовка.</b>   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                         | <b>12</b>     | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>               | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
|                                                     | <b>№ 32.</b> Составление комплекса упражнений для мышц брюшного пресса.                                                                                             | 2             |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                     | <b>№ 33.</b> Составление комплекса упражнений для мышц плечевого пояса.                                                                                             | 2             |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                     | <b>№ 34.</b> Составление комплекса упражнений на укрепление мышц спины.                                                                                             | 2             |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                     | <b>№ 35.</b> Совершенствование техники отжимания различными способами                                                                                               | 2             |                                                                                      |                                          |                                    |
|                                                     | <b>№ 36.</b> Совершенствование способов преодоления полосы препятствий.                                                                                             | 2             |                                                                                      |                                          |                                    |
| <b>Тема 3.4.<br/>Лёгкая атлетика. Бег, метания.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на выносливость, скоростно-силовых качеств, координации движений. Метание гранаты. |               | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12</i>                         | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>               | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</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  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|
|                             | <b>Практические занятия</b>                                                |               | <i>МР 01, МР 02, МР 03</i>                                                           |                                          |                                    |
|                             | <b>№ 37.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.          | <i>2</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
|                             | <b>№ 41.</b> Выполнение контрольных упражнений.                            | <i>2</i>      |                                                                                      |                                          |                                    |
| Дифференцированный зачет    |                                                                            | <b>2</b>      | <i>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03<br/>ЛР 05, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12<br/>МР 01, МР 02, МР 03</i> | <i>ОК 03, ОК 04, ОК 08</i>               | <i>ФН/ЛРВР 9.1<br/>ФН/ЛРВР 9.2</i> |
| <b>Итого</b>                |                                                                            | <b>72</b>     |                                                                                      |                                          |                                    |

#### **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., Палтиевич 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<br>согласно ФГОС СПО                                                                          | Наименование личностных<br>результатов (ЛР)<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наименование<br>метапредметных (МР)<br>результатов<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.                     | <b>ЛР 05</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;<br><b>ЛР 11</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br><b>ЛР 12</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | <b>МР 01</b> 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<br><b>МР 03</b> 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; |
| <b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | <b>ЛР 06</b> 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Наименование ОК, ПК<br>согласно ФГОС СПО                                                                                                                                                             | Наименование личностных<br>результатов (ЛР)<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Наименование<br>метапредметных (МР)<br>результатов<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                      | социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;<br><b>ЛР 07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | <b>ЛР 03</b> готовность к служению Отечеству и его защите;<br><b>ЛР 11</b> принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;<br><b>ЛР 12</b> бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | <b>МР 01</b> 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<br><b>МР 03</b> 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; |
| <b>ПК 5.3.</b> Осуществлять организацию и контроль деятельности персонала подразделения по техническому обслуживанию и ремонту автотранспортных средств.                                             | <b>ЛР 05</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>МР 01</b> 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Наименование ОК, ПК<br>согласно ФГОС СПО | Наименование личностных<br>результатов (ЛР)<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Наименование<br>метапредметных (МР)<br>результатов<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          | <p><b>ЛР 06</b> 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<br/> <b>МР 02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;<br/> <b>МР 07</b> 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<br>общеобразовательных 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><b>ОП.15</b> Безопасность жизнедеятельности</p> <p><b>Знать:</b> основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации.</p> <p><b>Уметь:</b> предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту.</p> | <p><b>ПМ.03</b> Организовывать монтаж, наладку и техническое обслуживание систем и средств автоматизации</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать рабочие места, согласно требованиям охраны труда и отраслевым стандартам</p> <p><b>Знать:</b> методы планирования, контроля и оценки работ подчиненного персонала</p> | <p><b>ПР6 02</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>ПР6 03</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>ПР6 04</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и</p> | <p><b>Раздел 2.</b> Физическая культура и здоровый образ жизни.</p> <p><b>Тема 2.1</b> Легкая атлетика.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p><b>Тема 2.2</b> Спортивные игры. Баскетбол.</p> <p><b>Тема 2.3</b> Атлетическая гимнастика. Общая физическая подготовка.</p> <p><b>Раздел 3.</b> Физическое совершенствование</p> <p><b>Тема 3.2.</b> Спортивные игры. Волейбол.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;<br><b>ПР6 04</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### **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.