



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
*государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Отраденский нефтяной техникум»*

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБПОУ «ОНТ»

\_\_\_\_\_ Бурлаков Ю.А.  
приказ № 219/1-о от «31» мая 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности**

**44.02.01 Дошкольное образование**

***профиль обучения:* гуманитарный**

**г.о. Отрадный, 2022**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии ОО и СЭЦ

Председатель

\_\_\_\_\_ Ю.В. Морозова  
протокол № 10 от 20 мая 2022г

Составитель: Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «Отраденский нефтяной техникум»

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 по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	25
Приложение 1 .....	26
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	26
Приложение 2 .....	27
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	27
Приложение 3 .....	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП. Физическая культура разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480) (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 44.02.01 Дошкольное образование;

учебного плана по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;

рабочей программы воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.06 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 ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование отводится 176 часов в соответствии с учебным планом по специальности 44.02.01 Дошкольное образование. Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

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

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРБ),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества; формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

В процессе освоения предмета ОУП.06 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

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

Предмет Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.03. Возрастная анатомия, физиология и гигиена, ОП.05. Теоретические основы дошкольного образования, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Медико-биологические и социальные основы здоровья, МДК.01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков, МДК.03.01 Теоретические основы организации обучения в разных возрастных группах, а также профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития, ПМ.03 Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОГСЭ.06 Общие компетенции профессионала общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла в части развития читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура особое внимание уделяется развитию физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной

деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение: Тема 1.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой; Тема 1.2 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Тема 3.1 Профессионально-прикладная подготовка.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.06 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 (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты</b>	
ЛР 01	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
ЛР 02	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
ЛР 03	готовность к служению Отечеству, его защите;
ЛР 04	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а так различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	ценностей;
ЛР 09	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
ЛР 14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
ЛР 15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
<b>Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)</b>	
ЛР 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 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.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
<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 методов познания



<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
MP 6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
<b>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, поддержке работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В процессе освоения предмета ОУП.06 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование)</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное	ОК 1. ОК 4.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Осуществлять поиск, анализ и оценку

формирование образовательного запроса)	ОК 5. ОК 9.	информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 6. ОК 10.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 2. ОК 3. ОК 7. ОК 8. ОК 11.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

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 44.02.01 Дошкольное образование.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01.Дошкольное образование)
<b>ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития</b>	
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.
<b>ПМ.03 Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования</b>	
ПК 3.2	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>176</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>106</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	106
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>11</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	11
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачёт, 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
<b>Введение</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.</b>	<b>1</b>	<i>ПР601;02; 03; 04 ЛР7; ЛР9; ЛР11; ЛР12; ЛР13 МР01; МР03; МР04; МР05; МР09</i>	<i>ОК 3; ОК 11</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11 Познавательное</i>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>			
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>ПР601; 02; 03;04;</i>	<i>ОК 1-11</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11</i>
<b>Бег</b>	1 Низкий и высокий старт	<i>1</i>	<i>ПР605</i>		<i>Физическое</i>
	2 Старт и стартовый разгон	<i>1</i>	<i>ЛР05, ЛР09,</i>		
	3 Бег на скорость. Финиширование	<i>1</i>	<i>ЛР10; ЛР12; ЛР13</i>		
	4 Бег 100 метров	<i>1</i>	<i>МР01, МР02,</i>		
	5 Эстафетный бег 4x100м	<i>1</i>	<i>МР04; МР09;</i>		
	6 Эстафетный бег 4x400м	<i>1</i>			
	7 Вбегание и выбегание из «коридора»	<i>1</i>			
	8 Эстафетное взаимодействие в парах, 4-ках	<i>1</i>			
	9 Тактические приемы бега на средние и длинные дистанции	<i>1</i>			
	10 Бег на 2000м в среднем темпе	<i>1</i>			
	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>-</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			
	Низкий и высокий старт	<i>1</i>			
	Старт и стартовый разгон	<i>1</i>			
	Бег на скорость. Финиширование	<i>1</i>			
	Бег 100 метров	<i>1</i>			
	Эстафетный бег 4x100м	<i>1</i>			
	Эстафетный бег 4x400м	<i>1</i>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Вбегание и выбегание из «коридора»	1			
	Эстафетное взаимодействие в парах, 4-ках	1			
	Тактические приемы бега на средние и длинные дистанции	1			
	Бег на 2000м в среднем темпе	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-			
<b>Тема 1.2 Прыжки в высоту с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>ПР601; 02; 03;04; ПР605</i>	<i>ОК 1-11</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	1 Развитие физических качеств	1			
	2 Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	<i>ЛР05, ЛР09,</i>		
	3 Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	1	<i>ЛР10; ЛР12; ЛР13</i>		
	4 Прыжки в высоту способом «перекидной»	1	<i>МР01, МР02, МР04; МР09;</i>		
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	Развитие физических качеств	1			
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
	Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	1			
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>			
	3-4 упражнения на координацию	1			
	Прыжки через скакалку за 1 мин	1			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1				
Кроссовая подготовка	1				
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>3</b>			
<b>Тема 1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<i>ПР601; 02; 03;04; ПР605</i>	<i>ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 ОК 2-10</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики	1	<i>ЛР05, ЛР09,</i>		
	2.Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом	1	<i>ЛР10; ЛР12; ЛР13 МР01, МР02,</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
упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	специфики будущей профессиональной деятельности		<i>MP04; MP09;</i>		
	3.Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	<i>1</i>			
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>25</b>			
<b>Тема 2.1 Техника приёмов игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>			
	1 Техника безопасности на занятиях волейболом	<i>1</i>	<i>ПР601; 02; 03;04; ПР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 MP01, MP02, MP04; MP09;</i>	<i>OK 2-11</i>	<i>ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое</i>
	2 Правила игры. Жесты судей	<i>2</i>			
	3 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	<i>3</i>			
	4 Техника приёмов игры	<i>6</i>			
	5 Тактика игры в волейбол: тактика защиты	<i>5</i>			
	6 Тактика игры в волейбол: тактика нападения	<i>5</i>			
	7 Учебные игры по правилам	<i>3</i>			
	<b>Лабораторные занятия</b>	<i>-</i>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>25</b>			
	Техника безопасности на занятиях волейболом	<i>1</i>			
	Правила игры. Жесты судей	<i>2</i>			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	<i>3</i>			
	Техника приёмов игры	<i>6</i>			
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты	<i>5</i>			
	Тактика игры в волейбол: тактика нападения	<i>5</i>			
	Учебные игры по правилам	<i>3</i>			
	<b>Контрольные работы</b>	<i>-</i>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>			
	Правила игры. Жесты судей.	<i>1</i>			
Реферат на тему «Техника и тактика игры в волейбол»	<i>1</i>				
Карточки 4-6 шт. «жесты судей»	<i>1</i>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Поднимание туловища и отжимание от пола	1			
	Сообщение «Подвижные игры с элементами волейбола»	1			
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>3</b>	<i>ПР601; 02; 03;04;</i>	<i>ПК 1.1; ПК 1.3;</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11
<b>Тема 2.1. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ПР605</i>	<i>ПК 3.2.</i>	<i>Физическое</i>
	Упражнения на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.		<i>ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13</i>	<i>ОК 2-9</i>	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	3	<i>МР01, МР02, МР04; МР09;</i>		
<b>Раздел 3. Медико-биологические занятия</b>		<b>12</b>			
<i>Основное содержание</i>		<b>9</b>	<i>ПР601; 02; 03;04;</i>	<i>ОК 1-11</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11
<b>Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР605</i>		<i>Физическое</i>
	1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		<i>ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13</i>		
	2. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности.		<i>МР01, МР02, МР04; МР09;</i>		
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	3			
	Методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1			
<b>Контрольные работы</b>	-				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-				
<b>Тема 3.2 Составление и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<i>ПР601; 02; 03;04;</i>	<i>ОК 1-11</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11
			<i>ПР605</i>		<i>Физическое</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
проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО 2. Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. 3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		<i>ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 МР01, МР02, МР04; МР09;</i>		
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	<i>1</i>			
	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<i>2</i>			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>3</b>			
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО. 2. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений				
<b>Тема 3.3</b> Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<i>ЛР601; 02; 03;04; ЛР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 МР01, МР02, МР04; МР09;</i>	<i>ОК 1-11</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития				
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	3.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической				



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
качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	подготовленностью				
	<b>Лабораторные работы</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	3			
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	1			
	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля	1			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-				
Тема 3.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-	<b>Содержание учебного материала</b>	3	<i>ПР601; 02; 03;04; ПР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 МР01, МР02, МР04; МР09;</i>	<i>ОК 2-9</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики				
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	3			
	Освоение методики составления и проведения	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>ориентированных задач.</b>	комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений по ГТО.	2			
<b>Профессионально- ориентированное содержание</b>		5			
<b>Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР601; 02; 03;04; ПР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 МР01, МР02, МР04; МР09;</i>	<i>ПК 1.1; ПК 1.3; ПК 3.2 ОК 1-11</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.				
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	5			
	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств				
	Контрольные работы	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.</b>		25			
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР601; 02; 03;04; ПР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 МР01, МР02,</i>	<i>ОК 1-11</i>	ЛР 7,8.1-9.2,11 <i>Физическое</i>
	1 Техника безопасности на занятиях баскетболом	1			
	2 Правила игры. Жесты судей.	2			
	3 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	3			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	4	Техника приёмов игры	6	MP04; MP09;		
	5	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты	5			
	6	Тактика игры в баскетбол: тактика нападения	5			
	7	Учебные игры по правилам	3			
	<b>Лабораторные занятия</b>		-			
	<b>Практические занятия</b>		25			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом		1			
	Правила игры. Жесты судей.		2			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола		3			
	Техника приёмов игры		6			
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты		5			
	Тактика игры в баскетбол: тактика нападения		5			
	Учебные игры по правилам		3			
	<b>Контрольные работы</b>		-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		10			
	Правила игры. Жесты судей.		2			
	Реферат на тему «Техника и тактика игры в баскетбол»		1			
	Карточки 4-6 шт. «жесты судей»		1			
	Поднимание туловища и отжимание от пола		1			
	Упражнения на координацию		1			
	Сгибание рук в упоре лежа		1			
	Прыжки со скакалкой		1			
Упражнения на брюшной пресс		1				
Презентация «Баскетбол»		1				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>29</b>			
<b>Тема 4.1 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>9</b>	ПР601; 02; 03;04; ПР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13	ОК 2-11	ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое
	1. Строевые приемы.					
	2. Построения и перестроения					
	3. Общеразвивающие упражнения без предмета и с					

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
	предметом.		MP01, MP02, MP04; MP09;		
	4.Прикладные упражнения				
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	9			
	Строевые упражнения: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», и т.д.	2			
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания	2			
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (мячами, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т. п).	3			
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье по канату в два или в три прием.	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-			
<b>Тема 4.2 Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ПР601; 02; 03;04; ПР605 ЛР05, ЛР09, ЛР10; ЛР12; ЛР13 MP01, MP02, MP04; MP09;	ОК 1-11	ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое
	Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:				
	1.Дев. Брусья разной высоты: висы, упоры, седы, повороты, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок.	4			
	1.Юн: Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом.				
	2. Дев. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки,	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
	<i>разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</i>				
	<i>2.Юн. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)</i>				
	3.Дев. Опорный прыжок через козла: ноги врозь, согнув ноги	3			
	<i>3.Юн. Опорный прыжок через коня: ноги врозь, боком</i>				
	4. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.	3			
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	12			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши).	4			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь боком, (юноши).	2			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь боком, (юноши).	3			
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики.	3			
<b>Тема 4.3 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	1.Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		ПР602, ПР603; ПР604; ЛР07, ЛР10, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2-9	ЛР 7,8.1-9.2,11 Физическое
	2. Выполнение акробатической комбинации				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<p><i>Дев.</i>- О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> <p><i>Юн.</i>- И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками. Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p>				
	<b>Лабораторные занятия</b>	-			
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>			
	Освоение и совершенствование акробатических элементов	4			
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2			
	Развитие физических способностей средствами акробатики	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-			
	<b>Промежуточная аттестация (зачёт, дифференцированный зачёт)</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>			

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, Обручи гимнастические, гранаты для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **Информационное обеспечение обучения**

###### **Основные источники**

###### **Для преподавателей**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

###### **Для студентов**

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

###### **Дополнительные источники**

###### **Для преподавателей**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
4. Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов- Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с.
5. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

#### **Для студентов**

1. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.
2. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

#### **Интернет-ресурсы**

1. <http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
3. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.
4. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику
5. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).
6. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).
7. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) - Books Gid. Электронная библиотека.
8. [window.edu.ru](http://window.edu.ru) - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
ПРб 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка и участие в сдаче норм ГТО</li> <li>- выполнение и защита презентации,</li> <li>- подготовка сообщений</li> <li>- подготовка рефератов</li> </ul>
ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержке работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение проекта</li> <li>- выполнение и защита презентации,</li> <li>- подготовка сообщений</li> </ul>
ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практической работы,</li> <li>- выполнение самостоятельной работы,</li> <li>- устный опрос</li> <li>- владение основными способами самоконтроля</li> </ul>
ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практической работы,</li> <li>- выполнение самостоятельной работы,</li> <li>- устный опрос,</li> <li>- подготовка рефератов</li> </ul>
ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос,</li> <li>- тестирование,</li> <li>- подготовка сообщений,</li> <li>- выполнение практической работы,</li> <li>- привитие навыков судейства по спортивным играм</li> </ul>

## Приложение 1

### Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Самоконтроль физической работоспособности в условиях профессиональной деятельности.
2. Научная организация труда в выбранной профессии: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
3. Влияние утомления при физической и умственной работе. Восстановление в профессиональной деятельности.
4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности профессионала.
6. Здоровый образ жизни.
7. Двигательный режим и его значение в профессиональной деятельности специалиста.
8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплексы утренней гимнастики в режиме дня специалиста.
9. Комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей будущей профессии.
10. Физическая культура и спорт в моей профессиональной деятельности.

## Приложение 2

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p><b>ОК 7.</b> Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p>	<p><b>ЛР4</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p><b>ЛР10</b> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p><b>МР6</b> умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>
<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 3.</b> Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p><b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ОК 7.</b> Ставить цели, мотивировать деятельность</p>	<p><b>ЛР5</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p><b>ЛР9</b> готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p><b>ЛР13</b> осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p><b>МР1</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;</p> <p><b>МР3</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;</p> <p><b>МР4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p><b>ОК 8.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p><b>ОК 11.</b> Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм</p>		<p>владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p><b>МР5</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p><b>МР7</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>МР9</b> владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>
<p><b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p>	<p><b>ЛР6</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,</p>	<p><b>МР2</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МР5</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p><b>ОК 10.</b> Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.</p>	<p>религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;  <b>ЛР7</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  <b>МР8</b> владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>

### Приложение 3

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

Наименование 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.03. Возрастная анатомия, физиология и гигиена</b>  <b>Уметь:</b> применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности.  <b>Знать:</b> физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомо-физиологические особенности детей; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.</p> <p><b>ОП.05. Теоретические основы дошкольного образования</b>  <b>Уметь:</b> определять педагогические возможности различных методов, приёмов, методик, форм организации обучения и воспитания дошкольников.  <b>Знать:</b> формы, методы и средства обучения и воспитания дошкольников, их педагогические возможности и условия</p>	<p><b>ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития.</b>  МДК.01.01. Медико-биологические и социальные основы здоровья.  МДК.01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста.  МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.</p> <p><b>ПК 1.1.</b> Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.</p> <p><b>ПК 1.3.</b> Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима</p> <p><b>Опыт практической деятельности:</b>  -планирования режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников;  -организация и проведение режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон, направленных на воспитание культурно-</p>	<p><u>ПРБ 01.</u> 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><u>ПРБ 02.</u> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержке работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p><u>ПРБ 03.</u> Владение</p>	<p>Раздел 1.  Тема 1.1.  Упражнения и комплексы упражнений для утренней гимнастики  Тема 1.2.  Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Раздел 2.  Тема 2.1.  Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Раздел 3.  Тема 3.1.  Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>

<p>применения.</p> <p><b>ОП.06 Безопасность жизнедеятельности</b>  <b>Знать:</b>      принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьёзной угрозе национальной безопасности России; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения; меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p> <p><b>Уметь:</b>      Организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;      Предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;</p>	<p>гигиенических навыков и укрепления здоровья;      -организация и проведение утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаляющих процедур, физкультурных досугов и праздников в соответствии с возрастом детей;      -организация и проведение наблюдений за изменениями в самочувствии детей во время их пребывания в образовательной организации.</p> <p><b>Уметь:</b>      -определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;      -планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательной организации;      -организовывать процесс адаптации детей к условиям образовательной организации;      -создавать педагогические условия проведения умывания, одевания, питания, организации сна в соответствии с возрастом;      -проводить мероприятия двигательного режима с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно-гигиенических норм;      -использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса;      анализировать проведение режимных моментов, мероприятий двигательного режима.</p> <p><b>Знать:</b>      -теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;      -особенности планирования режимных моментов и</p>	<p>основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p><u>ПР б 04.</u> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	
---	--	--	--

<p>использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; применять первичные средства пожаротушения; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; оказывать первую помощь пострадавшим.</p>	<p>мероприятий двигательного режима; -теоретические основы режима дня; методику организации и проведения умывания, одевания, питания, сна в соответствии с возрастом; -основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий</p> <p><b>ПМ.03 Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.</b> МДК.03.01. Теоретические основы организации обучения в разных возрастных группах. <b>ПК 3.2</b> Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. <b>Опыт практической деятельности:</b> -определение целей и задач обучения, воспитания и развития личности дошкольника при составлении конспектов занятий, экскурсий, наблюдений; - составления конспектов занятий с учетом особенностей возраста, группы и отдельных воспитанников; - организации и проведения наблюдений, в том числе за явлениями живой и неживой природы, общественными явлениями, транспортом; - организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по различным разделам программы; - организации и проведения коррекционной работы с детьми, имеющими трудности в обучении; - организации и проведения экскурсий для ознакомления детей с окружающим миром; - проведения диагностики и оценки результатов воспитания, обучения и развития дошкольников на занятиях с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; - составления психолого-педагогической характеристики ребенка;</p>		
---	---	--	--



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдения и анализа различных видов занятий (экскурсий, наблюдений) в разных возрастных группах;</li> <li>- обсуждения отдельных занятий, экскурсий, наблюдений в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, воспитателями, разработки предложений по их коррекции;</li> <li>- осуществления самоанализа различных видов занятий (экскурсий, наблюдений);</li> <li>- оформления документации;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цели обучения, воспитания и развития личности дошкольника в зависимости от формы организации обучения, вида занятия и с учетом особенностей возраста;</li> <li>- формулировать задачи обучения, воспитания и развития на предмет их соответствия поставленной цели</li> <li>- оценивать задачи обучения, воспитания и развития на предмет их соответствия поставленной цели;</li> <li>- использовать разнообразные методы, формы и средства организации деятельности детей на занятиях;</li> <li>- составлять программу работы с одаренными детьми в соответствии с индивидуальными особенностями развития личности ребенка;</li> <li>- определять способы коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в обучении;</li> <li>- использовать технические средства обучения (далее – ТСО) в образовательном процессе;</li> <li>- выразительно читать литературные тексты;</li> <li>- анализировать занятия, наблюдения, экскурсии;</li> <li>- осуществлять самоанализ, самоконтроль при проведении занятий, наблюдений и</li> </ul>		
--	---	--	--

	<p>экскурсий;</p> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации обучения дошкольников;</li> <li>- особенности психических познавательных процессов и учебно-познавательной деятельности детей дошкольного возраста;</li> <li>- структуру и содержание примерных и вариативных программ дошкольного образования;</li> <li>- теоретические и методические основы воспитания детей на занятиях;</li> <li>- приемы работы с одаренными детьми;</li> <li>- способы коррекционной работы с детьми, имеющими трудности в обучении;</li> <li>- основные виды ТСО и их применение в образовательном процессе;</li> <li>- требования к составлению психолого-педагогической характеристики ребенка;</li> <li>- требования к содержанию и уровню подготовки детей дошкольного возраста;</li> <li>- диагностические методики для определения уровня умственного развития дошкольников;</li> <li>- педагогические и гигиенические требования к организации обучения на занятиях, при проведении экскурсий и наблюдений;</li> <li>- виды документации, требования к ее оформлению.</li> </ul>		
--	--	--	--