МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Отрадненский нефтяной техникум»

C=RU, O="ГБПОУ " "ОНТ"""", CN= Бурлаков Ю_А_, E =ontzam@mail.ru

2023.05.01 14:22:58 +04'00'

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ОНТ»

от 31 мая 2022 года. № 219/1-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

профиль обучения: технологический

г.о.Отрадный 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
Цикловой комиссии ОО и ОГСЭЦ
Председатель

_____ Е.А.Клетнева
20 мая 2022г.

Составитель: Куликов А.А., преподаватель ГБПОУ «Отрадненский 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 ФГОССПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 32
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 35
Приложение 1 36
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету 36
Приложение 2 37
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО 37
Приложение 3 40
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО 40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.06 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) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы рабочей программы воспитания по профессии 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы. 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 профессии;

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.06 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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура отводится 172 часа в соответствии с учебным планом по 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы. 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 зачёта 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 (ПРб),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы. В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

– 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);

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– 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 (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 ОУП.06 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, ОУП.10 Физика, ОП.10 Безопасность жизнедеятельности, ОУП.06 Физическая культура.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, 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 формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач;
профессионально-прикладная физическая подготовка; физическая культура в профессиональной деятельности; осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности

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 (ПР/б):

Коды результатов	**Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:**
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)	
ЛРВР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛРВР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛРВР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуациях сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Метапредметные результаты (МР)	
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;
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 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;
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 08	Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета ОУП.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.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
	ОК 04.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональной деятельности.
	ОК 05	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 08	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,

		заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 3. ОК 06 ОК 07	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами Брать на себя ответсвенность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнение профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
	ОК 09.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии) 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
ПМ.01 Проектирование цифровых устройств	
ПК 1.4.	Проводить измерения параметров проектируемых устройств и определять показатели надежности.
МДК.01.02.	Проектирование цифровых устройств
ПМ.02 Применение микропроцессорных систем, установка и настройка периферийного оборудования	
ПК 2.3	Осуществлять установку и конфигурирование персональных компьютеров и подключение периферийных устройств.
МДК.02.02.	Установка и конфигурирование периферийного оборудования

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	**172**
Основное содержание	**117**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	108
контрольные работы	-
Профессионально ориентированное содержание	**9**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	9
Самостоятельная работа	**55**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	

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**
Введение.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов		*1*	ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08	*ОК 1,4,5,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Гражданское*
Раздел 1. Лёгкая атлетика			***14***			
Тема 1.1 Бег	**Содержание учебного материала**		***10***			
	1	Низкий и высокий старт		ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	2	Старт и стартовый разгон				
	3	Бег на скорость. Финиширование.				
	4	Бег 100 метров				
	5	Эстафетный бег				
	6	Передача эстафетной палочки				
	7	Вбегание и выбегание из «коридора»				
	8	Эстафетное взаимодействие в парах, 4-ках				
	9	Тактические приемы бега на средние и длинные дистанции.				
	10	Бег на 2000м в среднем темпе				
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия		***10***			
	Низкий и высокий старт		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
	Старт и стартовый разгон	1			
	Бег на скорость. Финиширование.	1			
	Бег 100 метров	1			
	Эстафетный бег	1			
	Передача эстафетной палочки	1			
	Вбегание и выбегание из «коридора»	1			
	Эстафетное взаимодействие в парах, 4-ках	1			
	Тактические приемы бега на средние и длинные дистанции Бег на 2000м в среднем темпе.	1 1			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	***5***			
	Сообщение «Эстафетный бег 4х100м»	*1*			
	Прыжки через скакалку	*1*			
	Сгибание рук в упоре лежа	*1*			
	Кроссовая подготовка	*2*			
Тема 1.2 Прыжки	**Содержание учебного материала**	***4***	ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	1 Развитие физических качеств.				
	2 Прыжки в высоту способом «перешагивание»				
	3 Техника прыжка в высоту способом «перекидной»				
	4 Прыжки в высоту способом «перекидной»				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Практические занятия	***4***			
	Развитие физических качеств.	*1*			
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	*1*			
	Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	*1*			
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	*1*			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	***4***			
	Сообщение «Разновидности прыжков в высоту»	2			
	Прыжки через скакалку в течении 2-3 минут х 5-6 сер.	1			
	Упражнения на координацию	1			
Профессионально- ориентированное содержание		***3***			
Тема 1.1 **Физическая культура в профессиональной деятельности.**	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность.	*1*	ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08	ПК 1.4. ПК 2.3 *ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности.	*1*			
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	*1*			
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		***17***			
	Содержание учебного материала		ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	1 Техника безопасности на занятиях волейболом. Учебные игры по правилам	*1*			
	2 Правила игры. Жесты судей.	*2*			
	3 Подвижные игры и эстафеты с элементами	*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
		волейбола.				
	4	Техника приёмов игры.	*4*			
	5	Тактика игры в волейбол: тактика защиты.	*2*			
	6	Тактика игры в волейбол: тактика нападения.	*2*			
	7	Учебные игры по правилам	*3*			
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия		***17***			
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Учебные игры по правилам		1			
	Правила игры. Жесты судей		2			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		3			
	Техника приёмов игры		4			
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты		2			
	Тактика игры в волейбол: тактика нападения		2			
	Учебные игры по правилам		3			
	Контрольные работы		не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся		***5***			
	Правила игры. Жесты судей.		*1*			
	Реферат на тему «Техника и тактика игры в волейбол»		*1*			
	Карточки 4-6 шт. «жесты судей»		*1*			
	Поднимание туловища и отжимание от пола		*1*			
	Сообщение «Подвижные игры с элементами		*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
	волейбола»					
Раздел 3. Медико-биологические занятия			***12***			
Основное содержание			***9***			
Тема 3.1 **Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.**	**Содержание учебного материала**			ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08	*ОК 2,3,4,5,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	1	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	*2*			
	2	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	*1*			
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия		**3**			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.		*1*			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.		*1*			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		*1*			
Тема 3.2	**Содержание учебного материала**		***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
Составление и 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		ПРб 01-05 ЛР02; ЛР03; ЛР07; ЛР12; ЛР13; ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	*ОК 2,3,4,5,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Лабораторные занятия	*1*			
	Практические занятия	**3**			
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	*1*			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	*1*			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	*1*			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	***4***			
Тема 3.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и	**Содержание учебного материала**	**3**			
	1.Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	*1*	ПРб 01-05 ЛР02; ЛР03; ЛР07; ЛР12; ЛР13; ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	*ОК 2,3,4,5,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	2. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	*1*			
	3.Практическое применение методов самоконтроля за	*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
физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	**3**			
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	1			
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	1			
	Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 3.4 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	**Содержание учебного материала**	**3**			
	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики		ПРб 01-05 ЛР02; ЛР03; ЛР07; ЛР12; ЛР13; ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	*ОК 2,3,4,5*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной 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
физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	*3*			
	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.				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки	***2***			
Профессионально- ориентированное содержание		**3**			
Тема 3.1 Подбор	**Содержание учебного материала**	***3***	ПРб 01-05	ПК 1.4. ПК 2.3	ЛР 7,8.1-9.2,11

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, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	1.Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 2. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 3. Проведение комплекса упражнений на группе студентов.		ЛР02; ЛР03; ЛР07; ЛР12; ЛР13; ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	*ОК 2,3,4,5,6,9*	*Физическое*
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	***3***			
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1			
	Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения	1			
	Проведение комплекса упражнений на группе студентов.	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа	не предусмотрено			
Раздел 4. Гимнастика		***14***			
Тема 4.1 Основная гимнастика	**Содержание учебного материала**	***4***			
	1 Техника безопасности. Строевые приемы		ПРб 01, ПРб 05, ПРб 02, ПРб 04,	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	2 Построения и перестроения				

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
	3	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом		ЛР 07, ЛР 8.1- 9.2, ЛР 14, МР 01, МР 04, МР 05,		
	4	Прикладные упражнения				
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия					
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений		*1*			
	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания, выполнение ОРУ без предмета и с предметом; в парах.		*11*			
	Выполнение прикладных упражнений		*1*			
	Контрольные работы		не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом.		***2***			
Тема 4.2 Спортивная гимнастика			**5**			
Тема 4.2.1 Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики	**Содержание учебного материала**		**5**			
	Брусья разной высоты –дев; параллельные брусья-юн			ПРб 01 - 05, ЛР03; ЛР05; ЛР09; ЛР10; ЛР11-13; МР01-08;	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Бревно –дев; перекладина-юн					
	Опорный прыжок через козла-дев; через коня – юн.					
	Лазание по канату					
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики					

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
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	***5***			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	*1*			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	*1*			
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)	*1*			
	Освоение и совершенствование лазания по канату	*1*			
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	*1*			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	**-**			
Тема 4.3 Акробатика		**5**			
Тема 4.3 Элементы акробатики	**Содержание учебного материала**	**5**			
	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».		ПРб 01 - 05, ЛР03; ЛР05; ЛР09; ЛР10; ЛР11-13; МР01-08;	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Лабораторные занятия	не			

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
			предусмотрено			
	Практические занятия		*5*			
	Кувырок вперед, кувырок назад		*1*			
	Стойка на голове и руках		*1*			
	Стойка на лопатках, мост		*1*			
	Переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		*1*			
	Кувырок через плечо, длинный кувырок		*1*			
	Контрольные работы		**5**			
	Самостоятельная работа обучающихся		***3***			
	Равновесие, стойка на лопатках		*1*			
	Сгибание рук в упоре лежа		1			
	Поднимание туловища за 1 минуту		*1*			
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика			**12**			
	Содержание учебного материала					
	1	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	*2*	ПРб 01 - 05, ЛР03; ЛР05; ЛР09; ЛР10; ЛР11-13; МР01-08;	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	2	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.	*2*			
	3	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, с гантелями, гирями, штангами, на силовых тренажерах.	*8*			
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Практические занятия	***12***			
	Упражнения с отягощениями для различных мышечных групп.	*1*			
	Упражнения с сопротивлениями для различных мышечных групп	*1*			
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса.	*1*			
	Комплексы упражнений мышц спины и пресса.	*1*			
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.	*1*			
	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса,	*1*			
	Комплексы упражнений с гантелями 5кг	*1*			
	Комплексы упражнений с гирей 16кг	*1*			
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела.	*1*			
	Комплексы упражнений со штангами	*1*			
	Комплексы упражнений на силовых тренажерах	*1*			
	Комплексы упражнений на силовых тренажерах	*1*			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	***5***			
	Упражнения с отягощениями	2			
	Упражнения для снижения жирового компонента тела.	2			
	Прыжки через скакалку	1			
Профессионально-ориентированное содержание		**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
Тема 4.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	**Содержание учебного материала**	3	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 07, 09; 10; 11; 12 ЛР14, МР01, МР04, МР 05,	ПК 1.4. ПК 2.3 *ОК 2,3,4,5,6,7,8,9*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Практические занятия				
	1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений.				
	2. Проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	3			
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1			
	Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения	2			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа Проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1			
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		**17**	ПРб 01-04 ЛР02, ЛР03; ЛР09;	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Содержание учебного материала				

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
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, броски: с места, в движении, штрафные, дальние; заслоны, обманные движения. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях волейболом		ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР01, МР03, МР07; МР08		
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	**17**			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом Правила игры. Жесты судей.	1			
	Стойки игрока, перемещения, ведение мяча	1			
	Передачи мяча на месте и в движении	1			
	Игра по упрощенным правилам.	1			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
	Броски мяча в движении.	1			
	Обманные движения	1			
	Вырывание и выбивание мяча.	1			
	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
	Заслоны.	1			
	Тактика защиты	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
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
	Тактика нападения	2			
	Игра по правилам.	2			
	Принять контрольные нормативы	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	**10**			
	Правила игры в баскетбол	2			
	Сделать карточки «Жесты судей»	2			
	Отжимания в упоре лежа, подтягивание	2			
	Упражнения на координацию	2			
	Упражнения на развитие силы мышц рук	2			
Раздел 2. Спортивные игры. Футбол		**17**			
	Содержание учебного материала	**17**	ПРб01 – 05 ЛР02, ЛР03; ЛР09; ЛР10; ЛР11, ЛР12 МР 01, МР 02, МР 07	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Практические занятия	**17**			
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1			
	Правила игры. Жесты судей.	2			
	Техника выполнения приёмов игры.	2			
	Игра по упрощенным правилам игры.	1			
	Техника игры вратаря	1			
	Тактика защиты	3			
	Игра по правилам.	2			
	Тактика нападения	2			
	Игра по правилам.	2			
	Принять контрольные нормативы.	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	*5*			
	Правила игры. Сделать презентацию на тему «Футбол» Сообщение «Тактика защиты и нападения»	*2* *2* *1*			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**5**			
Тема 1.3 Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	***2***			
	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. Техника метания гранаты. Метание гранаты 500гр. дев, 700гр.- юноши.		ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 8.1- 9.2, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	**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
	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.				
	Метание гранаты 500гр. дев, 700гр.- юноши.				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Тема 1.4 Толкание ядра	**Содержание учебного материала**	**3**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 8.1- 9.2, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07	*ОК 2,3,4,5,6,7,8*	ЛР 7,8.1-9.2,11 *Физическое*
	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. Техника толкания ядра. Толкание ядра - 4кг. дев, 5 кг.- юн. с места и со скачка.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	***3***			
	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.	1			
	Техника толкания ядра.	1			
	Толкание ядра - 4кг. дев, 5 кг.- юн. с места и со скачка.	1			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	**5**			

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
	Презентация «Техника толкания ядра». Упражнения с отягощениями на мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на брюшной пресс.				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		***1***			
Всего:		***172***			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, учебного кабинета, стадиона с беговыми дорожками, ямы для прыжков в длину с разбега, секторами для метания гранаты и толкания ядра.

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки – 10 шт.
- гимнастические стенки - 10 шт.
- гимнастические маты - 10 шт.
- канаты - 2 шт.
- брусья навесные - 1 шт.
- тренажёры для подтягивания – 4 шт.
- резиновая дорожка с разметкой для прыжков в длину с места – 1шт.
- тренажёр для подсчёта сгибания и разгибания рук – 1шт.
- скакалки - 30 шт.
- обручи - 30 шт.
- гимнастические палки - 30 шт.
- мячи баскетбольные - 15 шт.
- мячи волейбольные - 15 шт.
- сетка волейбольная - 1 шт.
- свисток - 1 шт.
- сетки баскетбольные - 6 шт.
- гранаты 500 гр. – 6 шт.
- гранаты 700 гр. – 6 шт.
- ядра 3, 4, 5, 6 кг - 8 шт.
- стол, стул преподавателя - 2 шт.

Дидактические и раздаточные материалы:

- мультимедийные презентации по физической культуре и спорту, библиотечный фонд.

Технические средства обучения:

ПК, принтер.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники
Для преподавателей

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.

Для обучающихся

1.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2019

2. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.
2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента.М., КноРус, 2021.
3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

Для обучающихся

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.
2.Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017.

Интернет-ресурсы

http://fizkultura-na5.ru сайт учителей физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://tpfk.infosport.ru - Теория и практика физической культуры.

http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематика

www. fcior. edu. ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).

www. school-collection. edu. ru (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).

www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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 сварщика.

5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности профессионала.

6. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам в профессиональной деятельности.

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 специальности.

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**
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться	ЛР 02.Гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма,	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.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. ПК 1.4. Определять показатели надежности и качества проектируемых цифровых устройств. ПК 2.3. Осуществлять установку и конфигурирование персональных компьютеров и подключение периферийных устройств.	национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.	МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
	ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	
	ЛР 08. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.	
	ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.	МР.05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
	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.	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	МР 09. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
	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.	

Приложение 3

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	**Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР**	**Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО**	**Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету**
ОП.10 Безопасность жизнедеятельности **<u>Уметь:</u>** -организовать 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; -использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; -применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью; -владеть способами бесконфликтного	*ПМ. 01.* Проектирование цифровых устройств МДК.01.02. Проектирование цифровых устройств **<u>Опыт практической опыт:</u>** применения интегральных схем разной степени интеграции при разработке цифровых устройств и проверки их на работоспособность; проектирования цифровых устройств на основе пакетов прикладных программ; оценки качества и надежности цифровых устройств; применения нормативно-технической документации; уметь: выполнять анализ и синтез комбинационных схем; проводить исследования работы цифровых устройств и проверку их на работоспособность; разрабатывать схемы цифровых устройств на основе интегральных схем разной степени интеграции: выполнять требования технического задания на проектирование цифровых устройств; проектировать топологию печатных плат, конструктивно-технологические модули первого уровня с применением пакетов	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	*Раздел 1. Профессионально-ориентированное содержание.* Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. *Раздел 3.* Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Раздел 4. Тема 4.1 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического

общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; -оказывать первую помощь пострадавшим; **<u>Знать:</u>** принципы обеспечения и 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; -организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в	прикладных программ; разрабатывать комплект конструкторской документации с использованием системы автоматизированного проектирования; определять показатели надежности и давать оценку качества средств вычислительной техники (далее - СВТ); выполнять требования нормативно-технической документации; знать: арифметические и логические основы цифровой техники; правила оформления схем цифровых устройств; принципы построения цифровых устройств; основы микропроцессорной техники; основные задачи и этапы проектирования цифровых устройств; конструкторскую документацию, используемую при проектировании; условия эксплуатации цифровых устройств, обеспечение их помехоустойчивости и тепловых режимов, защиты от механических воздействий и агрессивной среды; особенности применения систем автоматизированного проектирования, пакеты прикладных программ; методы оценки качества и надежности цифровых устройств; основы технологических процессов производства СВТ; регламенты, процедуры, технические условия и нормативы. ПК 1.4. Проводить измерения параметров проектируемых устройств и определять показатели надежности.	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.	развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.

добровольном порядке; -основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений; -порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.			
	ПМ.02. Применение микропроцессорных систем, установка и настройка периферийного оборудования МДК.02.02. Установка и конфигурирование периферийного оборудования **<u>опыт практической опыт:</u>** создания программ на языке ассемблера для микропроцессорных систем; тестирования и отладки микропроцессорных систем; применения микропроцессорных систем; установки и конфигурирования микропроцессорных систем и подключения периферийных устройств; выявления и устранения причин неисправностей и сбоев периферийного оборудования; уметь: составлять программы на языке ассемблера для микропроцессорных систем; производить тестирование и отладку микропроцессорных систем (далее - МПС); выбирать микроконтроллер/микропроцессор для конкретной системы управления; осуществлять установку и конфигурирование персональных компьютеров и подключение периферийных устройств; подготавливать компьютерную систему к работе; проводить инсталляцию и	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.	

	настройку компьютерных систем; выявлять причины неисправностей и сбоев, принимать меры по их устранению; знать: базовую функциональную схему МПС; программное обеспечение микропроцессорных систем; структуру типовой системы управления (контроллер) и организацию микроконтроллерных систем; методы тестирования и способы отладки МПС; информационное взаимодействие различных устройств через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет" (далее - сеть Интернет); состояние производства и использование МПС; способы конфигурирования и установки персональных компьютеров, программную поддержку их работы; классификацию, общие принципы построения и физические основы работы периферийных устройств; способы подключения стандартных и нестандартных программных утилит; причины неисправностей и возможных сбоев. ПК 2.3. Осуществлять установку и конфигурирование персональных компьютеров и подключение периферийных устройств.	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.	