



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
подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии**

**08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и
оборудования**

***профиль обучения:* технологический**

г.о. Отрадный, 2022 год

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии ОО и СЭЦ

Председатель

_____ / Ю.В. Морозова

Протокол № 10 от 20 мая 2022 года

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 профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	31
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	31
Приложение 1	34
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету	34
Приложение 2	35
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	35
Приложение 3	35
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.06 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) 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования;

учебного плана по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования;

рабочей программы воспитания по профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

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 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура отводится 194 часа в соответствии с учебным планом по 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

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 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

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 цикла ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.10 Физика, а также междисциплинарным курсом (далее – МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Монтаж и ремонт систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения, профессиональным модулем ПМ.01 Выполнение работ по монтажу систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОП.10 Общие компетенции профессионала общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.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: Тема 1.1 Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности; Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности; Тема 3.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»; Тема 4.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

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:
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 участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВП)	
ЛРВП 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.
ЛРВП 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	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 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
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;
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 базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 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 профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования)
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 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения профессиональной деятельности.
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач).	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе

	ОК 11	профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
--	-------	---

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 профессии 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии) 08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования
ПМ.01 Выполнение работ по монтажу систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения.	
ПК 1.1	Выполнять подготовительные работы при монтаже систем отопления, водоснабжения и газоснабжения.
ПК 1.3	Осуществлять монтаж системы отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения в соответствии с требованиями нормативно-технической документации.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	194
Основное содержание	175
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	175
контрольные работы	-
Профессионально ориентированное содержание	10
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	10
Самостоятельная работа	9
Промежуточная аттестация (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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
Введение. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	<i>1</i>	ПРб 02, 03, ЛР 3,7, 9 МР 03; 04;05;09;	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3, 7, 9 Познавательное
	1 Первичный инструктаж по охране труда. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.				
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	1			
	Первичный инструктаж по охране труда. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.				
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся	-				
Раздел 1. Лёгкая атлетика		14			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала	10	ПРб 01,02,03, 04 ЛР 3,7,9 МР 01,03,04,05, 07,09	ОК 01,02,03,08, 09	ЛРВР 3, 7, 9 Физическое
	1 Низкий и высокий старт	<i>1</i>			
	2 Старт и стартовый разгон	<i>1</i>			
	3 Бег на скорость. Финиширование	<i>1</i>			
	4 Бег 100 метров	<i>1</i>			
	5 Эстафетный бег	<i>1</i>			
	6 Передача эстафетной палочки	<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>			

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	10 Бег на 2000м в среднем темпе	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	10			
	Низкий и высокий старт	1			
	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	1			
	Бег на 2000м в среднем темпе	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.2 Прыжки в высоту с разбега	Содержание учебного материала	4	ПРб 01,02,03, 04	ОК 01,02,03,08, 09	ЛРВР 3, 7, 9
	1 Развитие физических качеств	1	ЛР 3,7,9		Физическое
	2 Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	МР 01,03,04,05, 07,09		
	3 Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	1			
	4 Прыжки в высоту способом «перекидной»	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	Развитие физических качеств	1			
	Прыжки в высоту способом перешагивание	1			
	Техника прыжка способом «перекидной»	1			
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Профессионально-ориентированное содержание		2			
Тема 1.1 Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала	2	ПРб 01,02,03,04 ЛР 3,7,9 МР 1,4,9	ПК 1.1; ПК 1.3 ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	Составление и выполнение комплекса специальной физической подготовки	1			
	Способы контроля и оценки развития физической подготовленности.	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия				
	Составление и выполнение комплекса специальной физической подготовки	1			
	Способы контроля и оценки развития физической подготовленности.	1			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся	-				
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол		25			
Тема 2.1 Техника игры	Содержание учебного материала	8	ПРб 01 - 05 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей.	1			
	2 Исходное положение (стойки)	1			
	3 Техника передвижений по площадке	1			
	4 Прием мяча снизу двумя руками	1			
	5 Передача мяча сверху двумя руками	1			
	6 Нижняя прямая подача	1			
	7 Прием мяча одной рукой	1			
	8 Передача мяча над собой	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	8			
	Техника безопасности. Правила игры. Жесты судей.	1			
	Исходное положение (стойки)	1			
	Техника передвижений по площадке	1			
	Прием мяча снизу двумя руками	1			
	Передача мяча сверху двумя руками	1			
	Нижняя прямая подача	1			
	Прием мяча одной рукой	1			
	Передача мяча над собой	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 2.2 Тактика защиты	Содержание учебного материала	8	ПРб 01 - 05 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Приём мяча после подачи	1			
	2 Страховка нападающих игроков	1			
	3 Приём мяча после нападающего удара	1			
	4 Блокирование мяча	1			
	5 Система одиночного блокирования	1			
	6 Система двойного блока	1			
	7 Защита «углом вперед»	1			
	8 Учебная игра	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	8			
	Приём мяча после подачи	1			
	Страховка нападающих игроков	1			
	Приём мяча после нападающего удара	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Блокирование мяча	1			
	Система одиночного блокирования	1			
	Система двойного блока	1			
	Защита «углом вперед»	1			
	Учебная игра по правилам	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала	9	ПРб 01 - 05 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Нападающий удар	1			
	2 Индивидуальные тактические действия	1			
	3 Групповые тактические действия	1			
	4 Командные тактические действия	1			
	5 Групповые тактические действия	1			
	6 Командные тактические действия	1			
	7 Индивидуальные тактические действия	1			
	8 Совершенствование групповых тактических действий	1			
	9 Учебная игра	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	9			
	Нападающий удар	1			
	Индивидуальные тактические действия	1			
	Групповые тактические действия	1			
	Командные тактические действия	1			
	Индивидуальные тактические действия	1			
	Групповые тактические действия	1			
	Групповые тактические действия	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Совершенствование групповых тактических действий	1			
	Учебная игра.. по правилам.	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Профессионально-ориентированное содержание		3			
Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.	Содержание учебного материала	3	ПРб 01,02,03,04 ЛР 3,7,9 МР 1,4,9	ПК 1.1; ПК 1.3 ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.				
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	3			
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью				
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 3. Гимнастика		19			
Тема 3.1 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	9	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Строевые приемы	2			
	2 Построения и перестроения	2			
	3 Прикладные упражнения	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы																																																						
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="394 427 456 469">4</td> <td data-bbox="456 427 1240 469">ОРУ без предмета и с предметом.</td> <td data-bbox="1240 427 1375 469">2</td> <td data-bbox="1375 427 1657 775" rowspan="9"></td> <td data-bbox="1657 427 1904 775" rowspan="9"></td> <td data-bbox="1904 427 2186 775" rowspan="9"></td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 469 1240 507">Лабораторные занятия</td> <td data-bbox="1240 469 1375 507">-</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 507 1240 545">Практические занятия</td> <td data-bbox="1240 507 1375 545">8</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 545 1240 584">Строевые приемы</td> <td data-bbox="1240 545 1375 584">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 584 1240 622">Построения и перестроения</td> <td data-bbox="1240 584 1375 622">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 622 1240 660">Прикладные упражнения</td> <td data-bbox="1240 622 1375 660">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 660 1240 699">ОРУ без предмета и с предметом.</td> <td data-bbox="1240 660 1375 699">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 699 1240 737">Контрольные работы</td> <td data-bbox="1240 699 1375 737">-</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 737 1240 775">Самостоятельная работа обучающихся</td> <td data-bbox="1240 737 1375 775">-</td> </tr> </table>	4	ОРУ без предмета и с предметом.	2				Лабораторные занятия		-	Практические занятия		8	Строевые приемы		2	Построения и перестроения		2	Прикладные упражнения		2	ОРУ без предмета и с предметом.		2	Контрольные работы		-	Самостоятельная работа обучающихся		-																												
4	ОРУ без предмета и с предметом.	2																																																									
Лабораторные занятия		-																																																									
Практические занятия		8																																																									
Строевые приемы		2																																																									
Построения и перестроения		2																																																									
Прикладные упражнения		2																																																									
ОРУ без предмета и с предметом.		2																																																									
Контрольные работы		-																																																									
Самостоятельная работа обучающихся		-																																																									
Тема 3.2 Акробатика	<table border="1"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 775 1240 813">Содержание учебного материала</td> <td data-bbox="1240 775 1375 813">10</td> <td data-bbox="1375 775 1657 1425" rowspan="19"> ПРБ 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9 </td> <td data-bbox="1657 775 1904 1425" rowspan="19"> ОК 01,02,03,04 08,09 </td> <td data-bbox="1904 775 2186 1425" rowspan="19"> ЛРВР 3,7,9 Физическое </td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 813 456 852">1</td> <td data-bbox="456 813 1240 852">Кувырок вперед</td> <td data-bbox="1240 813 1375 852">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 852 456 890">2</td> <td data-bbox="456 852 1240 890">Кувырок назад</td> <td data-bbox="1240 852 1375 890">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 890 456 928">3</td> <td data-bbox="456 890 1240 928">Стойка на лопатках</td> <td data-bbox="1240 890 1375 928">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 928 456 967">4</td> <td data-bbox="456 928 1240 967">Переворот боком «колесо»</td> <td data-bbox="1240 928 1375 967">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 967 456 1005">5</td> <td data-bbox="456 967 1240 1005">Мост -д, стойка на руках- юн</td> <td data-bbox="1240 967 1375 1005">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 1005 456 1043">6</td> <td data-bbox="456 1005 1240 1043">Равновесие –д, стойка на голове и руках -юн</td> <td data-bbox="1240 1005 1375 1043">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 1043 456 1082">7</td> <td data-bbox="456 1043 1240 1082">Составление акробатической комбинации</td> <td data-bbox="1240 1043 1375 1082">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="394 1082 456 1120">8</td> <td data-bbox="456 1082 1240 1120">Выполнение акробатической комбинации</td> <td data-bbox="1240 1082 1375 1120">2</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1120 1240 1158">Лабораторные занятия</td> <td data-bbox="1240 1120 1375 1158">-</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1158 1240 1197">Практические занятия</td> <td data-bbox="1240 1158 1375 1197">10</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1197 1240 1235">Кувырок вперед</td> <td data-bbox="1240 1197 1375 1235">1</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1235 1240 1273">Кувырок назад</td> <td data-bbox="1240 1235 1375 1273">1</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1273 1240 1311">Стойка на лопатках</td> <td data-bbox="1240 1273 1375 1311">1</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1311 1240 1350">Переворот боком «колесо»</td> <td data-bbox="1240 1311 1375 1350">1</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1350 1240 1388">Мост -д, стойка на руках- юн</td> <td data-bbox="1240 1350 1375 1388">1</td> </tr> <tr> <td colspan="2" data-bbox="394 1388 1240 1425">Равновесие –д, стойка на голове и руках -юн</td> <td data-bbox="1240 1388 1375 1425">1</td> </tr> </table>	Содержание учебного материала		10	ПРБ 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое	1	Кувырок вперед	1	2	Кувырок назад	1	3	Стойка на лопатках	1	4	Переворот боком «колесо»	1	5	Мост -д, стойка на руках- юн	1	6	Равновесие –д, стойка на голове и руках -юн	1	7	Составление акробатической комбинации	2	8	Выполнение акробатической комбинации	2	Лабораторные занятия		-	Практические занятия		10	Кувырок вперед		1	Кувырок назад		1	Стойка на лопатках		1	Переворот боком «колесо»		1	Мост -д, стойка на руках- юн		1	Равновесие –д, стойка на голове и руках -юн		1				
Содержание учебного материала		10	ПРБ 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09				ЛРВР 3,7,9 Физическое																																																			
1	Кувырок вперед	1																																																									
2	Кувырок назад	1																																																									
3	Стойка на лопатках	1																																																									
4	Переворот боком «колесо»	1																																																									
5	Мост -д, стойка на руках- юн	1																																																									
6	Равновесие –д, стойка на голове и руках -юн	1																																																									
7	Составление акробатической комбинации	2																																																									
8	Выполнение акробатической комбинации	2																																																									
Лабораторные занятия		-																																																									
Практические занятия		10																																																									
Кувырок вперед		1																																																									
Кувырок назад		1																																																									
Стойка на лопатках		1																																																									
Переворот боком «колесо»		1																																																									
Мост -д, стойка на руках- юн		1																																																									
Равновесие –д, стойка на голове и руках -юн		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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Составление акробатической комбинации	2			
	Выполнение акробатической комбинации	2			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся Составление акробатической комбинации	3			
Профессионально-ориентированное содержание		3			
Тема 3.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	3			
	1. Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	2	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ПК 1.1; ПК 1.3 ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	2. Этапы подготовки к выполнению тестовых упражнений обучающимися СПО.	1			
	3. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений				
	В том числе практических занятий	3			
	Методика составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
	Методика составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
Подготовка к сдаче норм ГТО					
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.		25			
Тема 2.1 Техника выполнения	Содержание учебного материала	8	ПРб 01 - 05 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Жесты судей.	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
приёмов игры	2	Перемещения по площадке	1			
	3	Ведение мяча	1			
	4	Ловля и передачи мяча	1			
	5	Броски мяча с места	1			
	6	Штрафные броски	1			
	7	Дальние броски	1			
	8	Вырывание и выбивание мяча	1			
	Лабораторные занятия		-			
	Практические занятия		8			
	Правила игры. Жесты судей.		1			
	Перемещения по площадке		1			
	Ведение мяча		1			
	Ловля и передачи мяча		1			
	Броски мяча с места, в движении		1			
	Штрафные броски		1			
	Дальние броски		1			
	Вырывание и выбивание мяча		1			
Контрольные работы		-				
Самостоятельная работа обучающихся		3				
Правила игры. Жесты судей. Кроссовая подготовка						
Тема 2.2 Приёмы тактики защиты и нападения	Содержание учебного материала		8	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1	Развитие физических качеств	2			
	2	Личная защита	1			
	3	Прессинг	1			
	4	Зонная защита	2			
	5	Быстрый прорыв	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	6 Тактические приёмы в игровой деятельности	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	8			
	Развитие физических качеств	2			
	Личная защита	1			
	Прессинг	1			
	Зонная защита	2			
	Быстрый прорыв	1			
	Технико-тактические приёмы в игровой деятельности	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 2.3 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	9	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Эстафеты с элементами баскетбола	3			
	2 Подвижные игры	6			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	9			
	Эстафета с ведением мяча	1			
	Эстафета с передачей мяча	1			
	Эстафета с броском по кольцу	1			
	Подвижная игра «Салки с мячом»	1			
	Подвижная игра «Мяч соседу»	1			
	Подвижная игра «Гонка мяча по кругу»	1			
	Подвижная игра »Бросок мяча в колонне»	1			
	Подвижная игра «Мяч среднему»	1			
	Подвижная игра «Выстрел в небо»	1			
	Контрольные работы	-			

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		31			
Тема 4.1 Развитие физических качеств	Содержание учебного материала	8	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Подтягивание на перекладине	1			
	2 Упражнения на гибкость	1			
	3 Упражнения на координацию	1			
	4 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			
	5 Упражнения на ловкость	1			
	6 Упражнения на силу мышц рук	1			
	7 Прыжки со скакалкой	1			
	8 Упражнения с гимнастической скамейкой	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические работы	8			
	Подтягивание на перекладине	1			
	Упражнения на гибкость	1			
	Упражнения на координацию	1			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1			
	Упражнения на ловкость	1			
	Упражнения на силу мышц рук	2			
	Упражнения с гимнастической скамейкой	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 4.2 Армрестлинг	Содержание учебного материала	10	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	ТБ на занятиях. Правила борьбы.	1			
	Армрестлинг в стойке.	1			
	Армрестлинг сидя.	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Стоячая борьба на запястьях.	1			
	Сидячая борьба на запястьях.	1			
	Приём хук.	1			
	Приём бросок.	1			
	Приём жим.	1			
	Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.	1			
	"Жим плечом" или "перекатывание плеч"	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	10			
	ТБ на занятиях. Правила борьбы.	1			
	Армрестлинг в стойке.	1			
	Армрестлинг сидя.	1			
	Стоячая борьба на запястьях.	1			
	Сидячая борьба на запястьях.	1			
	Приём хук.	1			
	Приём жим.	1			
	Приём жим.	1			
	Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.	1			
	Жим плечом" или "перекатывание плеч"	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	3			
	Правила борьбы. Сгибание рук в упоре лежа.				
Тема 4.3	Содержание учебного материала	11			
Упражнения на	Упражнения с отягощениями	2	ПРб 01 - 04	ОК 01,02,03,04	ЛРВР 3,7,9

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
силовых тренажерах	Упражнения с сопротивлениями для различных мышц	2	ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	08,09	Физическое
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	2			
	Комплексы упражнений для мышц спины и пресса.	3			
	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	2			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	11			
	Упражнения с отягощениями	1			
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1			
	Комплексы упражнений для мышц спины и пресса.	1			
	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	1			
	Упражнения с сопротивлениями для различных мышц.	1			
	Упражнения с отягощениями	1			
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1			
	Комплексы упражнений для мышц спины и пресса.	2			
	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса	1			
	Упражнения с сопротивлениями для различных мышц.	1			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся	-				
Раздел 3. Спортивные игры. Футбол		25			
Тема 3.1 Техника выполнения приемов	Содержание учебного материала	10	ПРб 01 - 05 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
1	Техника безопасности на занятиях футболом	1			
2	Правила игры. Жесты судей. Игра по правилам	1			
3	Техника выполнения приёмов игры	8			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	10			
	Техника безопасности на занятиях футболом	1			
	Правила игры. Жесты судей. Игра по правилам	4			
	Удар по летящему мячу ногой.	1			
	Остановка мяча: ногой, головой, грудью	1			
	Обманные движения	1			
	Техника игры вратаря	2			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 3.2 Тактика защиты и нападения	Содержание учебного материала	15	ПРб 01-05	ОК 01,02,03,04	ЛРВР 3,7,9
	1 Освоение приёмов тактики защиты	5	ЛР 5,9,13	08,09	Физическое
	2 Совершенствование приёмов тактики защиты	1	МР 1,4,9		
	3 Освоение приёмов тактики нападения	3			
	4 Совершенствование приёмов тактики нападения.	1			
	5 Игра по правилам	5			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	15			
	Освоение приёмов тактики защиты	5			
	Совершенствование приёмов тактики защиты	1			
	Освоение приёмов тактики нападения	3			
	Совершенствование приёмов тактики нападения	1			
	Игра по правилам.	5			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 5. Медико- практические занятия		18			

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
Тема 5.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	8	ПРб 01-04 ЛР 5,9,13 МР 1,4,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки	2			
	2 Упражнения для коррекции осанки	2			
	3 Упражнения для коррекции телосложения	2			
	4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений	2			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	8			
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки	2			
	Упражнения для коррекции осанки	2			
	Упражнения для коррекции телосложения	2			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений	2			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 5.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	5	ПРб 01-04 ЛР 5,9,13	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1			
	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
	Лабораторные занятия	1			
	Практические занятия	5			
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	3			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	обучающимися СПО.				
	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	3			
	Подтягивание на перекладине	1			
	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2			
Тема 5.3	Содержание учебного материала	5			
Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1 Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития		ПРБ 01-04 ЛР 5,9,13 МР 1,4,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	2 Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2			
	3 Методы самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	5			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	2			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью.	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Раздел 1. Легкая атлетика		16 час			

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
Тема 1.3 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала	4	ПРб 01 - 04 ЛР 3,7,9 МР 1,2,3,4,5,7,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	ТБ на занятиях. Прыжки в длину с места	1			
	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1			
	Контрольные работы	-			
Самостоятельная работа обучающихся	-				
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала	4	ПРб 01-04 ЛР 5,9,13 МР 1,4,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 ТБ на занятиях	1			
	2 Техника метания гранаты с места	1			
	3 Метание гранаты с разбега	1			
	4 Метание гранаты на дальность	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	ТБ на занятиях	1			
	Техника метания гранаты с места	1			
	Метание гранаты с разбега	1			
	Метание гранаты на дальность				
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
Тема 1.5 Толкание ядра	Содержание учебного материала	4	ПРб 01-04 ЛР 5,9,13 МР 1,4,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 ТБ на занятиях	1			
	2 Техника толкания ядра с места	1			
	3 Толкание ядра со скачка	1			
	4 Толкание ядра со скачка на дальность	1			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	ТБ на занятиях	1			
	Техника метания гранаты с места	1			
	Метание гранаты с разбега	1			
	Метание гранаты на дальность	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала	4	ПРб 01-04 ЛР 5,9,13 МР 1,4,9	ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	1 Развитие выносливости	1			
	2 Техника бега на средние и длинные дистанции	1			
	3 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2			
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	4			
	Развитие выносливости	1			
	Техника бега на средние и длинные дистанции	1			
	Дыхание во время бега	1			
	Развитие физических способностей	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	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	Код личностных результатов реализации программы воспитания и направления воспитательной работы
	Кроссовая подготовка				
Профессионально-ориентированное содержание		2			
Тема 4.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.	Содержание учебного материала		ПРб 01-05 ЛР 5,9,13 МР 1,4,9	ПК 1.1; ПК 1.3 ОК 01,02,03,04 08,09	ЛРВР 3,7,9 Физическое
	Дыхательная гимнастика, оздоровительный бег и другие).				
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	2			
	Дыхательная гимнастика	1			
	Оздоровительный бег	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	-			
Дифференцированный зачёт	1				
	Всего:	194			

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.
- 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. Аллянов Ю. Н., И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования. Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник - Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Выжгин В.А., Полишкис М.С., Футбол: Учебник для институтов физической культуры — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
5. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура: учебник- Москва: КноРус, 2018.

6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Физическая культура: учебник Москва: КноРус, 2021. — 256 с

Для студентов

1. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков Физическая культура: учебник- Москва: КноРус, 2018.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Выжгин В.А., Полишкис М.С., Футбол: Учебник для институтов физической культуры — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. 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.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
2. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
3. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 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- (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).
6. www.school-collection.edu.ru - (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).
7. www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
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"> - подготовка и участие в сдаче норм ГТО - выполнение и защита презентации, - подготовка сообщений - подготовка рефератов
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение проекта - выполнение и защита презентации, - подготовка сообщений
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение практической работы, - выполнение самостоятельной работы, - устный опрос
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"> - выполнение практической работы, - выполнение самостоятельной работы, - устный опрос - подготовка рефератов
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"> - устный опрос, - тестирование, - подготовка сообщений - выполнение практической работы

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 студентов.
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 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 результатов (МР) согласно ФГОС СОО
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p> <p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>ЛР4 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>ЛР10 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p>	<p>МР6 умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ОК 09. Использовать</p>	<p>ЛР5 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>ЛР9 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>ЛР13 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>МР1 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>МР3 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>МР4 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</p>

<p>информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>		<p>интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>MP5 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>MP7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>MP9 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>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учётом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>ЛР6 толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>ЛР7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p>MP2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>MP5 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>MP8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>

Приложение 3

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

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 программы по предмету
	<p>ПМ.01 Выполнение работ по монтажу систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения. МДК 01.01. Монтаж и ремонт систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения. ПК 1.1. Выполнять подготовительные работы при монтаже систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения. ПК 1.3. Осуществлять монтаж системы отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения в соответствии с требованиями нормативно-технической документации. Практический опыт деятельности: - подготовка инструмента, оборудования, узлов и деталей к монтажу систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения в соответствии с проектом производства работ; - выполнение подготовительных работ при монтаже и ремонте систем отопления, водоснабжения,</p>	<p>ПРБ 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 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</p>	<p>Раздел 1. Тема 1.1 Упражнения и комплексы упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 2.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности.</p>

	<p>водоотведения и газоснабжения; - выполнение работ средней сложности при монтаже и ремонте наружных систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения.</p> <p>Уметь: - выполнять слесарные операции при монтаже и ремонте санитарно-технических работ; - разбирать, ремонтировать и собирать детали и узлы систем отопления, водоснабжения, канализации, газоснабжения и водостоков.</p> <p>Знать: - правила выполнения слесарных работ при монтаже и ремонте санитарно-технических систем; - технологию, последовательность подготовительных работ и особенности монтажа оборудования и трубопроводов внутренних систем отопления, водоснабжения, водоотведения и газоснабжения.</p>	<p>физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРБ 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРБ 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</p>	<p>Тема 3.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».</p> <p>Тема 4.1 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p>
--	---	---	---

		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.	
--	--	--	--