



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/ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы  
подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))**

***профиль обучения:* технологический**

**г.о. Отрадный, 2022 год**



## 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.....	29
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	29
Приложение 1 .....	32
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	32
Приложение 2 .....	33
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	33
Приложение 3 .....	36
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	36

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная 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) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки);

учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки);

рабочей программы воспитания по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).

Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная 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/Адаптивная 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/Адаптивная 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/Адаптивная физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично

механизированной сварки (наплавки) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура отводится 257 часов в соответствии с учебным планом по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

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/Адаптивная физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

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

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

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

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), личностные результаты программы воспитания (ЛРВР), метапредметные (МР), предметные базового (ПРб), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

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/Адаптивная 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/Адаптивная физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Основы технологии сварки и сварочного оборудования, МДК.02.01 Техника и технология ручной дуговой сварки (наплавки, резки) покрытыми электродами и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ.01 Подготовительно-сварочные работы и контроль качества сварных швов после сварки, ПМ.02 Ручная дуговая сварка (наплавка, резка) плавящимся покрытым электродом.

Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОП.08 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 ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура 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/Адаптивная 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/Адаптивная физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 2.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тема 3.1 Физическая культура в профессиональной деятельности.

Тема 4.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), личностные результаты программы воспитания (ЛРВП), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности
ЛР 03	Готовность служить отечеству
ЛР 04	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
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность 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

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
	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
ЛР10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
<b>Личностные результаты программы воспитания (ЛРВП)</b>	
ЛР 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
MP 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
MP 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
MP 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
MP 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b>	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, 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/Адаптивная физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций, обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1 ОК 4 ОК 5 ОК 8	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 2 ОК 3 ОК 7	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))</b>
<b>ПМ.01 Подготовительно-сварочные работы и контроль качества сварных швов после сварки</b>	
ПК 1.6	Проводить контроль подготовки и сборки элементов конструкции под сварку.
<b>ПМ.02 Ручная дуговая сварка (наплавка, резка) плавящимся покрытым электродом</b>	
ПК 2.4	Выполнять дуговую резку различных деталей

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>257</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>171</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	150
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>21</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные/практические занятия	21
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>86</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>30</b>			
<b>Тема 1.1 Бег</b>	Содержание учебного материала	15	<i>ПР6 01-05 ЛР02-11, 13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-8</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).				
	<b>Практические занятия</b>	<b>15</b>			
	Техника безопасности на занятиях	1			
	Техника бега на короткие дистанции	1			
	Высокий и низкий старт	1			
	Стартовый разгон, финиширование	1			
	Бег 100 метров	1			
	Эстафетный бег 4*100 метров	1			
	Передача эстафетной палочки	1			
	Эстафетный бег 4*400 метров	1			
	Бег по прямой с различной скоростью	1			
	Равномерный бег по дистанции	1			
	Развитие выносливости	2			
	Техника бега на средние дистанции	1			
	Техника бега на длинные дистанции	1			
	Бег 3000 метров -юноши	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>			
Реферат «Техника бега на короткие дистанции»	1				
Презентация «Эстафетный бег»	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
	Развитие физических качеств	5			
	Кроссовая подготовка	4			
<b>Тема 1.2 Прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега	<b>5</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05,09, МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>			
	Техника безопасности на занятиях	1			
	Прыжки в длину с места	1			
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1			
	Прыжки в высоту способом «перекидной»	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Реферат «Прыжки в высоту»	<b>2</b>			
	<b>Тема 1.3 Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Техника метания гранаты с места и с разбега.			
<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>			
Техника безопасности на занятиях		1			
Техника метания гранаты		1			
Метание гранаты с места 700 гр.		1			
Метание гранаты с разбега 700 гр.		2			
<b>Контрольные работы</b>					
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Сообщение «Техника метания гранаты»		<b>2</b>			
<b>Тема 1.4 Толкание ядра</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Техника толкания ядра с места и со скачка.	<b>5</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>			
	Техника безопасности на занятиях	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
	Техника толкания ядра	1			
	Толкание ядра с места	1			
	Толкание ядра со скачка	2			
	Контрольные работы	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения с отягощением	2			
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>5</b>			
<b>Тема 1.1</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР6 01-05</i> <i>ЛР02,03,04-11,13</i> <i>МР01,03,04,05,07,09</i>	<i>ПК 1.6</i> <i>ПК 2.4</i> <i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями				
	2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом				
	3.Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.				
	4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена				
	5.Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями				
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>			
	Техника безопасности	1			
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1			
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	3			
<b>Контрольные работы</b>	-				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-			
<b>Раздел 2. Методико-практические занятия</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР6 01-05</i> <i>ЛР02,03,04,05-11,13</i> <i>МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, коррекции осанки и телосложения				
	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности				
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>			
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, коррекции осанки и телосложения	<b>1</b>			
	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	<b>2</b>			
	<b>Контрольные работы</b>	<b>-</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки.	<b>3</b>				
<b>Тема 2.2</b> <b>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>3</b>	<i>ПР6 01-05</i> <i>ЛР02,03,04,05-11,13</i> <i>МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО				
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.				
	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений				
	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>			
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	<b>1</b>			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	<b>1</b>			
Комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	<b>1</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3			
	Подтягивание на перекладине	1			
	Комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2			
<b>Тема 2.3</b> <b>Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития		<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	<b>Практические занятия</b>	3			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	1			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью	1			
	Методы самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью.	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-			
<b>Тема 2.4</b> <b>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	3			
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения		<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности				
	<b>Практические занятия</b>	3			
	Методика составления и проведения комплексов	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
организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.	упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения				
	Методика составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения	3			
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 2.1</b> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР6 01-05</i> <i>ЛР02,03,04,05-11,13</i> <i>МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ПК 1.6</i> <i>ПК 2.4</i> <i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	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				
	<b>Практические занятия</b>	4			
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2			
	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Поиск в ИР: методика составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм «ГТО»	3				
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>20</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Тема 3.1 Основная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	7	<i>ПР6 01-05</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой		<i>ЛР02,03,04,05-11,13</i>		
	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания		<i>МР 01,03,04,05,09</i>		
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). общеразвивающие упражнения в парах				
	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле				
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой				
	<b>Практические занятия</b>		3		
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания.	1			
	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом;	1			
Выполнение прикладных 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	Направления воспитательной работы
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Строевые приемы	3			
<b>Тема 3.2</b> <b>Спортивная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: <u>Дев. - Брусья разной высоты:</u> висы, упоры, седы, повороты, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, подъем переворотом махом одной толчком другой, спад, соскок. <u>Бревно:</u> вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна. <u>Опорный прыжок через козла:</u> ноги врозь, согнув ноги. <u>Юноши: Параллельные брусья:</u> висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом. <u>Перекладина:</u> висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад). <u>Опорный прыжок через коня:</u> боком, углом	7	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	<b>Практические занятия</b>	7			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	2			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	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
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши)	2			
	Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	1			
	<b>Контрольные работы</b>				
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>				
<b>Тема 3.3 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>			
	Элементы - кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка»		<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Выполнение акробатической комбинации: <u>Дев:</u> И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.				
	<u>Юн:</u> И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>			
	Освоение и совершенствование акробатических	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
	элементов				
	Освоение а и совершенствование акробатической комбинации	2			
	Развитие физических способностей средствами акробатики	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Составить индивидуальную акробатическую комбинацию и разучить.	6			
<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 3.1 Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ПК 1.6 ПК 2.4 ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка				
	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки				
	Средства профессионально-прикладной физической подготовки.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	2			
	Средства профессионально-прикладной физической подготовки	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Упражнения с отягощениями	4			
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.</b>		<b>75</b>			
<b>Баскетбол Тема 4.1 Техника выполнения приёмов игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>25</b>			
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в		<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча				
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2			
	Развитие физических способностей средствами баскетбола	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Презентация «Техника и тактика в баскетболе»	4			
<b>Тема 4.2 Приёмы тактики защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика защиты и нападения	<b>8</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР01,03,04,05,07,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>			
	Развитие физических качеств	2			
	Личная защита	1			
	Прессинг	1			
	Зонная защита	2			
	Быстрый прорыв	1			
	Тактические приёмы в игровой деятельности	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Правила игры, жесты судей, прыжки со скакалкой,	<b>8</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	отжимание от пола				
<b>Тема 4.3. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,07,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Эстафеты и подвижные игры				
	<b>Практические занятия</b>	<b>7</b>			
	Эстафета с ведением мяча	<i>1</i>			
	Эстафета с передачей мяча	<i>1</i>			
	Эстафета с броском по кольцу	<i>1</i>			
	Подвижная игра «Салки с мячом»	<i>1</i>			
	Подвижная игра «Мяч соседу»	<i>1</i>			
	Подвижная игра «Гонка мяча по кругу»	<i>1</i>			
	Подвижная игра »Бросок мяча в колонне»	<i>1</i>			
	<b>Контрольные работы</b>	<b>-</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>			
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>25</b>			
<b>Тема 4.1 Техника выполнения приёмов игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении				
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры				
	<b>Контрольные работы</b>	<b>-</b>			
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>2</b>				
<b>Тема 4.2 Тактика игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	<b>-</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	Освоение и совершенствование приёмов тактики				

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
	защиты и нападения				
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	2			
<b>Тема 4.3 Техничко - тактические приёмы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	<i>ПР6 01-05</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	Техничко -тактические приёмы		<i>ЛР02,03,04,05-11,13</i>		
	<b>Практические занятия</b>	4	<i>МР 01,03,04,05,09</i>		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности				
	<b>Контрольные работы</b>	1			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-			
<b>Тема 4.4 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	7	<i>ПР6 01-05</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола		<i>ЛР02,03,04,05-11,13</i>		
	<b>Практические занятия</b>	7	<i>МР 01,03,04,05,09</i>		
	«Мяч над головой» (отработка техники верхней передачи).	1			
	«Мяч перед собой» (отработка техники нижней передачи)	1			
	«Волейбольные салочки»	1			
	Эстафета «Мяч капитану»	1			
	«Поймай и передай»	1			
	«Передача мяча с третьего темпа»	1			
	«Передачи мяча в кругу»	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-			
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>25</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ПР6 01-05</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i> <i>Физкультурное</i>
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по		<i>ЛР02,03,04,05-11,13</i> <i>МР 01,03,04,05,09</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	правил. 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				
	<b>Практические занятия</b>	<b>25</b>			
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1			
	Правила игры. Жесты судей.	3			
	Техника выполнения приёмов игры.	4			
	Игра по упрощенным правилам игры.	2			
	Техника игры вратаря	2			
	Тактика защиты	4			
	Тактика нападения	4			
	Игра по правилам.	3			
	Принять контрольные нормативы.	2			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>9</b>			
	Правила игры. Жесты судей.	6			
	Сделать презентацию на тему «Футбол»	2			
	Сообщение «Тактика защиты и нападения»	1			
	<b>Профессионально-ориентированное содержание</b>	<b>8</b>			
<b>Тема 4.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<i>ПР6 01-05</i>	<i>ПК 1.6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14</i>
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями		<i>ЛР02,03,04,05-11,13</i>	<i>ПК 2.4</i>	<i>Физкультурное</i>
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности		<i>МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.				
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена				

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
	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями				
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>1</b>			
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности				
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	<b>1</b>			
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	<b>1</b>			
	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>1</b>			
	<b>Контрольные работы</b>	<b>-</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b> Физические упражнения различной направленности	<b>4</b>			
<b>Тема 4.2 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития		<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ПК 1.6 ПК 2.4 ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	Дневник самоконтроля				
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>			
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития	<b>1</b>			
	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью	<b>1</b>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью	1			
	Дневник самоконтроля	1			
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>6</b>			
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>		<b>13</b>			
<b>Тема 5.1 Развитие физических качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп				
	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела				
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами), на силовых тренажерах.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>			
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики				
	<b>Контрольные работы</b>	-			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>8</b>			
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	4			
	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами), на силовых тренажерах.	4			
<b>Тема 5.2 Армрестлинг</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	<i>ПР6 01-05 ЛР02,03,04,05-11,13 МР 01,03,04,05,09</i>	<i>ОК 1-6</i>	<i>ЛРВР 7,8.1-9.2, 14 Физкультурное</i>
	ТБ на занятиях. Правила борьбы.				
	Армрестлинг в стойке.				

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
	Армрестлинг сидя.				
	Стоячая борьба на запястьях.				
	Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.				
	<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>			
	ТБ на занятиях. Правила борьбы.	1			
	Армрестлинг в стойке.	1			
	Армрестлинг сидя.	1			
	Стоячая борьба на запястьях.	1			
	Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.	1			
	<b>Самостоятельная работа</b> Доклад на тему «Виды давления на руки: боковое давление, обратное давление и давление вверх.	<b>3</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>171</b>			

#### 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 – 1 шт.
- тренажёр для подсчёта сгибания и разгибания рук – 1 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. 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. СпортАкадем 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. Виленский М., Физическая культура: учебник- М., КНОРУС, 2021г -256с
- 2.Федонов Р.А. Физическая культура: учебник. М.: Русайнс, 2021г – 256с

### Интернет-ресурсы

№ п/п	Ссылка
1	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].
2	<a href="http://www.iprbookshop.ru/52588.">http://www.iprbookshop.ru/52588.</a> – ЭБС «IPRbooks»
3	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43905.html">http://www.iprbookshop.ru/43905.html</a> . – ЭБС « (волейбол, теория и практика) [Электронный ресурс]:
4	<a href="http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php">http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php</a>
5	<a href="http://www.minstm.gov.ru">http://www.minstm.gov.ru</a> Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6	<a href="http://www.2fnl.com">www.2fnl.com</a> Правила игры в футбол
7	Сайт «Лёгкая атлетика в России»: <a href="http://www.rusathletics.com">http://www.rusathletics.com</a>
8	Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: <a href="http://www.volley.ru">http://www.volley.ru</a>
9	Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: <a href="http://www.sportgymrus.ru">http://www.sportgymrus.ru</a>
10	Сайт «Российский Футбольный союз»: <a href="http://rfs.ru/">http://rfs.ru/</a>
11	Сайт «Российская Федерация баскетбола»: <a href="http://www.basket.ru">http://www.basket.ru</a>

## 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 результатов(МР) согласно ФГОС СОО
<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p><b>ОК 7.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p><b>ЛР04</b> Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p><b>ЛР03</b> Готовность служить Отечеству</p>	<p><b>МР06</b> умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>
<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p><b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p><b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p><b>ОК 5.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p><b>ОК 7.</b> Проявлять гражданско-</p>	<p><b>ЛР05</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p><b>ЛР09</b> Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию</p> <p><b>ЛР13</b> Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p><b>ЛР09</b> Сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p><b>ЛР11</b> Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,</p>	<p><b>МР01</b> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p><b>МР03</b> владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p><b>МР04</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов(МР) согласно ФГОС СОО
<p>патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p><b>ОК 8.</b> Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p>	<p>потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p><b>ЛР02</b> Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего конституционные права и обязанности</p> <p><b>ЛР05</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p><b>МР02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p><b>МР07</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p><b>МР09</b> владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>
<p><b>ПК 1.6</b> Проводить контроль подготовки и сборки элементов конструкции под сварку.</p>	<p><b>ЛР06</b> Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p><b>ЛР07</b> навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	<p><b>МР02</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>МР05</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p><b>МР08</b> владение языковыми средствами - умение ясно,</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов(МР) согласно ФГОС СОО
	<p><b>ЛР13</b> осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем</p>	<p>логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  <b>МР01</b> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p>
<p><b>ПК 2.4</b> Выполнять дуговую резку различных деталей</p>	<p><b>ЛР 05</b> сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p>	<p><b>МР06</b> умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>

### Приложение 3

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОП.06 Безопасность жизнедеятельности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;</li> <li>- оказывать первую помощь пострадавшим;</li> </ul> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы военной службы и обороны государства;</li> <li>- способы защиты населения от оружия массового поражения;</li> <li>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</li> </ul>	<p>ПМ.01 Подготовительно-сварочные работы и контроль качества сварных швов после сварки.</p> <p>МДК.01.01 Основы технологии сварки и сварочного оборудования.</p> <p><b>ПК 1.6</b> Проводить контроль подготовки и сборки элементов конструкции под сварку.</p> <p><u>Опыт практической деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения типовых слесарных операций, применяемых при подготовке деталей перед сваркой;</li> <li>- выполнения сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку с применением сборочных приспособлений;</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать ручной и механизированный инструмент зачистки сварных швов и удаления поверхностных дефектов после сварки;</li> <li>- использовать ручной и механизированный инструмент для подготовки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку;</li> </ul> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории сварочных</li> </ul>	<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, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Тема 2.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>Тема 3.1 Физическая культура в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 4.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

	<p>процессов (понятия: сварочный термический цикл, сварочные деформации и напряжения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимость проведения подогрева при сварке;</li> </ul> <p>классификацию и общие представления о методах и способах сварки.</p> <p>ПМ.02 Ручная дуговая сварка (наплавка, резка) плавящимся покрытым электродом.</p> <p>МДК.02.01 Техника и технология ручной дуговой сварки (наплавки, резки) покрытыми электродами</p> <p><b>ПК 2.4</b> Выполнять дуговую резку различных деталей</p> <p><u>Опыт практической деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовки и проверки сварочных материалов для ручной дуговой сварки (наплавки, резки) плавящимся покрытым электродом</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять сварку различных деталей и конструкций во всех пространственных положениях сварного шва;</li> </ul> <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные типы, конструктивные элементы и размеры сварных соединений, выполняемых ручной дуговой сваркой (наплавкой, резкой) плавящимся покрытым электродом, и обозначение их на чертежах.</li> </ul>	<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 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--