



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**

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)**

профиль обучения: технологический

г.о. Отрадный, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии ОО и СЭЦ

Председатель

_____/Ю.В. Морозова

Протокол № 10 от 20 мая 2022 г.

Составитель: Шемонаева., Е.Н. 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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | 10 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 12 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 24 |
| Приложение 1 | 27 |
| Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету..... | |
| Приложение 2 | 28 |
| Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО | |
| Приложение 3 | Ошибка! Закладка не определена. |
| Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО | Ошибка! Закладка не определена. |

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) 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);

учебного плана по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);

рабочей программы воспитания по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

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

Содержание рабочей программы по предмету Физическая культура разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии;

интеграции и преемственности содержания по предмету Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по

отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета Физическая культура по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) отводится 257 часов в соответствии с учебным планом по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.06 Физическая культура.

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

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

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

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

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

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию).

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.06 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.04 Математика, ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Основы слесарно-сборочных и электромонтажных работ, МДК.01.02 Организация работ по сборке, монтажу и ремонту электрооборудования промышленных организаций и профессиональным модулем (далее – ПМ) ПМ.01 Сборка, монтаж, регулировка ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций.

Предмет ОУП.06 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 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

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|-----------------------------------|---|
| 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 |

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|--|---|
| | 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 (ЛРВР) | |
| ЛРВР7 | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. |
| ЛРВР8.1 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. |
| ЛРВР8.2 | Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства |
| ЛРВР9.1 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. |
| ЛРВР9.2 | Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |
| ЛРВР14 | Демонстрирующий гордость за Самарскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Самарской области (в том числе ветеранам). |
| 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 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых |

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|--|---|
| | 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, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

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

| Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО | Коды ОК | Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)) |
|---|----------------|--|
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| | ОК 2. | |
| | ОК 4. | |
| | ОК 5. | |
| 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, клиентами. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) |
| | ОК 7. | |

| | | |
|--|-------|--|
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. |
| | ОК 3. | Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. |
| | ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |

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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

| | |
|---|--|
| Коды ПК | Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)) |
| ПМ.01 Сборка, монтаж, регулировка и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций | |
| ПК 1.1 | Выполнять слесарную обработку, пригонку и пайку деталей и узлов различной сложности в процессе сборки. |

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

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 час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|----------------------------------|---|-------------|--|--|--|
| Введение | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | 1 | <i>ПР01-04 ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Познавательное</i> |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика | | 30 | | | |
| Тема 1.1 | Содержание учебного материала | 15 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| Бег | 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) | | | | |
| | Практические занятия | 15 | | | |
| | 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 | | | |
| | Контрольные работы | - | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|-------------------------------------|--|-------------|--|--|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 12 | | | |
| | Реферат «Техника бега на короткие дистанции» | 1 | | | |
| | Презентация «Эстафетный бег» | 2 | | | |
| | Развитие физических качеств | 5 | | | |
| | Кроссовая подготовка | 4 | | | |
| Тема 1.2 Прыжки | Содержание учебного материала | 5 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки в длину с разбега | | | | |
| | Практические занятия | 5 | | | |
| | 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 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | | |
| | Реферат «Прыжки в высоту» | | | | |
| Тема 1.3 Метание гранаты | Содержание учебного материала | 5 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Техника метания гранаты | | | | |
| | Практические занятия | 5 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях | 1 | | | |
| | Техника метания гранаты | 1 | | | |
| | Метание гранаты с места 700 гр. | 1 | | | |
| | Метание гранаты с разбега 700 гр. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | | | |
| | Сообщение «Техника метания гранаты» | | | | |
| Тема 1.4 Толкание ядра | Содержание учебного материала | 5 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Техника толкания ядра | | | | |
| | Лабораторные занятия | - | | | |
| | Практические занятия | 5 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях | 1 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | 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 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с отягощением | 2 | | | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 3 | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. | Содержание учебного материала | | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ПК1.1 ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Оптимальный двигательный режим как фактор сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | | | | |
| | Практические занятия | 3 | | | |
| | Оптимальный двигательный режим как фактор сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. | 1 | | | |
| | Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности | 1 | | | |
| | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры | 1 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося Реферат «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры» | 2 | | | |
| Раздел 2. Методико-практические занятия | | 12 | | | |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов | Содержание учебного материала | 3 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | 1 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения | | | | |
| | 2 Упражнения и комплексы упражнений различной | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|-------------|--|--|--|
| упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | функциональной направленности | | | | |
| | Практические занятия | 3 | | | |
| | Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения | 2 | | | |
| | Составление и проведение комплексов упражнений различной функциональной направленности | 1 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | - | | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | 3 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</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 | | | | |
| | Практические занятия | 3 | | | |
| | Составление и проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | <i>1</i> | | | |
| | составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче норм ГТО | 2 | | | |
| Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и | Содержание учебного материала | 3 | <i>ПР01-04; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития | | | | |
| | Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью | | | | |
| | Практическое применение методов самоконтроля за | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|-------------|--|--|--|
| физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности. | индивидуальными показателями физической подготовленностью | | | | |
| | Практические занятия | 3 | | | |
| | Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. | <i>1</i> | | | |
| | Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля | <i>1</i> | | | |
| | Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля | <i>1</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Внести индивидуальные показатели физической подготовленности | 2 | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 3 | | | |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ПК 1.1 ОК 1-7</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</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 | | | | |
| | Практические занятия | 3 | | | |
| Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | <i>1</i> | | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------|--|--|--|
| | Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче норм ГТО | 2 | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол | | 25 | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Содержание учебного материала | 10 | | | |
| | Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях волейболом | | | | |
| | Практические занятия | 25 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 | | | |
| | Правила игры. Жесты судей. | 1 | | | |
| | Стойки игрока, перемещения, ведение мяча | 1 | | | |
| | Передачи мяча на месте и в движении | 1 | | | |
| | Броски мяча с места | 1 | | | |
| | Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | | | |
| | Броски мяча в движении. | 1 | | | |
| | Обманные движения | 1 | | | |
| | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|--|-------------|--|--|--|
| | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | | | |
| | Заслоны. | 1 | | | |
| | Тактика защиты | 4 | | | |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | | | |
| | Тактика нападения | 4 | | | |
| | Игра по правилам. | 2 | | | |
| | Принять контрольные нормативы | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 15 | | | |
| | Правила игры в баскетбол | 4 | | | |
| | Презентация «Тактика защиты и нападения» | 3 | | | |
| | Сделать карточки «Жесты судей» | 2 | | | |
| | Отжимания в упоре лежа, подтягивание | 2 | | | |
| | Упражнения на координацию | 2 | | | |
| | Упражнения на развитие силы мышц рук | 2 | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол | | 25 | | | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. | 1 | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Учебные игры по правилам | | | | |
| | Правила игры. Жесты судей. | 2 | | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | 3 | | | |
| | Техника приёмов игры. | 6 | | | |
| | Тактика игры в волейбол: тактика защиты. | 5 | | | |
| | Тактика игры в волейбол: тактика нападения. | 5 | | | |
| | Учебные игры по правилам | 3 | | | |
| | Практические занятия | 25 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. | 1 | | | |
| | Учебные игры по правилам | | | | |
| | Правила игры. Жесты судей | 2 | | | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола | 3 | | | |
| | Техника приёмов игры | 6 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------|--|--|--|
| | Тактика игры в волейбол: тактика защиты | 5 | | | |
| | Тактика игры в волейбол: тактика нападения | 5 | | | |
| | Учебные игры по правилам | 3 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 11 | | | |
| | Правила игры. Жесты судей. | 4 | | | |
| | Реферат на тему «Техника и тактика игры в волейбол» | 2 | | | |
| | Карточки 4-6 шт. «жесты судей» | 1 | | | |
| | Поднимание туловища и отжимание от пола | 2 | | | |
| | Сообщение «Подвижные игры с элементами волейбола» | 2 | | | |
| Раздел 3. Спортивные игры. Футбол. | | 25 | | | |
| | Содержание учебного материала | | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения | | | | |
| | Практические занятия | 20 | | | |
| | Техника безопасности на занятиях футболом. | 1 | | | |
| | Правила игры. Жесты судей. | 1 | | | |
| | Техника выполнения приёмов игры. | 4 | | | |
| | Игра по упрощенным правилам игры. | 1 | | | |
| | Техника игры вратаря | 1 | | | |
| | Тактика защиты | 4 | | | |
| | Игра по правилам. | 1 | | | |
| | Тактика нападения | 4 | | | |
| | Игра по правилам. | 1 | | | |
| | Принять контрольные нормативы. | 1 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|-------------|--|--|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся | 9 | | | |
| | Правила игры. Жесты судей. | 6 | | | |
| | Сделать презентацию на тему «Футбол» | 2 | | | |
| | Сообщение «Тактика защиты и нападения» | 1 | | | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 6 | | | |
| Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. | | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ПК 1.1 ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | 2. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения | | | | |
| | 3. Проведение комплекса упражнений на группе студентов. | | | | |
| | Практические занятия | 6 | | | |
| | Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. | 2 | | | |
| | Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения | 2 | | | |
| Проведение комплекса упражнений на группе студентов. | 2 | | | | |
| Самостоятельная работа | - | | | | |
| Раздел 4. Гимнастика | | 18 | | | |
| Тема 4.1 Основная гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | | | |
| | Техника безопасности. Строевые приемы. | 1 | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Построения и перестроения | 1 | | | |
| | Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом | 1 | | | |
| | Прикладные упражнения | 1 | | | |
| | Практические занятия | 4 | | | |
| | Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, прикладные упражнения | 2 | | | |
| | ОРУ без предмета и с предметом | 2 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|--|-------------|--|--|--|
| Тема 4.2 Спортивная гимнастика | Содержание учебного материала | 8 | <i>ПР01-05;</i> <i>ЛР7;9.1;9.2;11</i> <i>МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР</i> <i>7,8.1-9.2; 14</i> <i>Физическое</i> |
| | Брусья разной высоты –дев; параллельные брусья-юн | | | | |
| | Бревно –дев; перекладина-юн | | | | |
| | Опорный прыжок через козла-дев; через коня – юн. | | | | |
| | Лазание по канату | | | | |
| | Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики | | | | |
| | Практические занятия | 8 | | | |
| | 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) | 1 | | | |
| | Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: боком, углом (юноши) | 2 | | | |
| | Освоение и совершенствование лазания по канату | 1 | | | |
| Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики | 2 | | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | 5 | | | | |
| Подтягивание на перекладине; упражнения на брюшной пресс; сгибание рук в упоре лежа | | | | | |
| Тема 4.3 Акробатика | Содержание учебного материала | 6 | <i>ПР01-05;</i> <i>ЛР7;9.1;9.2;11</i> <i>МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР</i> <i>7,8.1-9.2; 14</i> <i>Физическое</i> |
| | 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». | | | | |
| | Практические занятия | 5 | | | |
| | Кувырок вперед, кувырок назад | 1 | | | |
| | Стойка на голове и руках | 1 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|-------------|--|--|--|
| | Стойка на лопатках, мост | 1 | | | |
| | Переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» | 1 | | | |
| | Кувырок через плечо, длинный кувырок | 1 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 3 | | | |
| | Равновесие, стойка на лопатках | 1 | | | |
| | Сгибание рук в упоре лежа | 1 | | | |
| | Поднимание туловища за 1 минуту | 1 | | | |
| | Профессионально-ориентированное содержание | 6 | | | |
| Тема 4.1 | Содержание учебного материала | | | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. | | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ПК 1.1 ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Практические занятия | 6 | | | |
| | Двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 6 | | | |
| | Упражнения на силу, быстроту, ловкость. выносливость | | | | |
| | Раздел 5. Атлетическая гимнастика | 14 | | | |
| | Содержание учебного материала | | | | |
| | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп | 4 | <i>ПР01-05; ЛР7;9.1;9.2;11 МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР 7,8.1-9.2; 14 Физическое</i> |
| | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. | 3 | | | |
| | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, с гантелями, гирями, штангами, на силовых тренажерах. | 7 | | | |
| | Практические занятия | 14 | | | |
| | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для | 4 | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в час | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--|---|-------------|--|--|--|
| | различных мышечных групп | | | | |
| | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела. | 3 | | | |
| | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, с гантелями, гириями, штангами, на силовых тренажерах. | 7 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося Упражнения с отягощениями, для снижения жирового компонента, комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, с гантелями, гириями, штангами, на силовых тренажерах. | 8 | | | |
| Профессионально-ориентированное содержание | | 3 | | | |
| Тема 5.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | <i>ПР01-05;</i> <i>ЛР7;9.1;9.2;11</i> <i>МР01;03;04;05;07;09</i> | <i>ПК 1.1</i> <i>ОК 1-6</i> | <i>ЛРВР</i> <i>7,8.1-9.2; 14</i> <i>Физическое</i> |
| | Понятие ППФП, её цель, задачи. Прикладные знания, умения и навыки Прикладные психические качества. Прикладные специальные качества | | | | |
| | Практические занятия | 3 | | | |
| | Понятие ППФП, её цель, задачи. Прикладные знания, умения и навыки Прикладные психические качества. Прикладные специальные качества | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающегося Реферат «ППФП, её цель, задачи» | 3 | | | |
| Всего: | | 257 | | | |

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. Спорт Академ Пресс, 2019
2. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.

Дополнительные источники:

Для преподавателей

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

Для обучающихся

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

Интернет-ресурсы

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б) | Методы оценки |
|--|---|
| ПРб 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | <ul style="list-style-type: none"> - 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. Если фазы замыкают, если рвутся провода непременно приглашают в дом электрика тогда.
2. Электромонтер – одна из передовых и востребованных профессий на рынке труда.
3. Кто же такой электрик?
4. Физическая культура в жизни электрика.
5. Достоинства профессии электрика.
6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке сварщика.
7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности профессионала.
8. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам в профессиональной деятельности.
9. Двигательный режим и его значение в профессиональной деятельности.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплексы утренней гимнастики в режиме дня электрика.
11. Комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей будущей профессии.
12. Физическая культура и спорт в моей профессиональной деятельности.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|---|---|---|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p> | <p>ЛР 4 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>ЛР 10 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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной</p> | <p>ЛР 5 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>ЛР 9 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>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;</p> | <p>МР 1 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>МР 3 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>МР 4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение</p> |

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|---|---|---|
| деятельности. | | <p>ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>МР 5 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>МР 7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>МР 9 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> | <p>ЛР 6 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>МР 2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>МР 5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,</p> |

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|--|---|---|
| | <p>ЛР 7 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> | <p>ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; МР 8 владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> |

Приложение 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета 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. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; - предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту; - использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения; - применять первичные средства пожаротушения; - применять первичные средства пожаротушения; - применять профессиональные знания в ходе исполнения | <p>ПМ.01 Сборка, монтаж, регулировка и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций МДК.01.01 Основы слесарно-сборочных и электромонтажных работ МДК.01.02 Организация работ по сборке, монтажу и ремонту электрооборудования промышленных организаций ПК 1.1. Выполнять слесарную обработку, пригонку и пайку деталей и узлов различной сложности в процессе сборки. Опыт практической деятельности: -выполнения слесарных, слесарно-сборочных и электромонтажных работ; электрооборудования промышленных организаций -проведения подготовительных работ для сборки электрооборудования; -сборки по схемам приборов, узлов и</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.</p> | <p>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Тема 5.1 Профессионально-прикладная</p> |

| | | | |
|--|---|--|-------------------------------|
| <p>обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией;</p> <p>- оказывать первую помощь пострадавшим.</p> <p>Знать:</p> <p>- принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту,</p> <p>- принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>- основы военной службы и обороны государства: задачи и основные мероприятия гражданской обороны;</p> <p>- способы защиты населения от оружия массового поражения;</p> <p>- меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;</p> <p>- порядок и правила оказания первой помощи.</p> | <p>механизмов электрооборудования.</p> <p>Уметь:</p> <p>-читать электрические схемы различной сложности;</p> <p>-выполнять расчёты и эскизы, необходимые при сборке изделия;</p> <p>-выполнять сборку, монтаж и регулировку электрооборудования промышленных предприятий;</p> <p>Знать:</p> <p>-технологические процессы сборки, монтажа, регулировки и ремонта;</p> <p>-слесарные, слесарно-сборочные операции, их назначение;</p> <p>-приемы и правила выполнения операций.</p> | <p>ПРБ 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и 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>физическая подготовка.</p> |
|--|---|--|-------------------------------|