# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГБПОУ «ПГК»

№ 417-03 от 22.04.2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

***15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением***

***профиль обучения: технологический***

## Самара, 2024 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ** | **СОГЛАСОВАНО** |
| Предметно-цикловой комиссии | Предметно-цикловой комиссии |
| Физической культуры | Машиностроения и металлообработки |
| Председатель | Председатель |
|  А.В. Максимов |  М.В. Лапицкая |
| **ОДОБРЕНО** |  |
| Методистом по профессии |  |
| 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением  |  |
|  Е.В.Клянина |  |

Составитель: И.А. Иванова, М.В. Казакова, преподаватель

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 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

# СОДЕРЖАНИЕ

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_bookmark0)
2. [ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ 11](#_bookmark1)
3. [СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ](#_bookmark2) [ДИСЦИПЛИНЫ 12](#_bookmark2)
4. [УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12](#_bookmark3)
5. [КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ](#_bookmark4) [ДИСЦИПЛИНЫ 33](#_bookmark4)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов

[ФГОС СОО и ФГОС СПО 34](#_bookmark5)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преемственность образовательных результатов](#_bookmark6)

[ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО 35](#_bookmark6)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

* федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
* примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
* федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением ;
* примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

«Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

* учебного плана по специальности 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением ;
* рабочей программы воспитания по специальности 1515.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Программа учебной дисциплины «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 учебной дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

* синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;
* интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

## Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением отводится 78 часов в соответствии с учебным планом токарь на станках с числовым программным управлением.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности

15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением *.*

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения учебной дисциплины «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.

## Цели и задачи учебной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

‒ достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

‒ формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

 подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

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

‒ формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

‒ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой

работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

‒ расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

‒ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

‒ приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

‒ формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

‒ овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения учебной дисциплины «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.

## Общая характеристика учебной дисциплины

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура»особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня

функциональных и двигательных способностей организма, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программе по учебной дисциплины «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно- ориентированное содержание находит отражение в разделах легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка и атлетическая гимнастика.

## Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «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 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, уважениегосударственных символов (герб, флаг, гимн) |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственногодостоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| 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 вполикультурном мире |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственнойдеятельности |
| 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 общечеловеческихценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывномуобразованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:** |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного итехнического 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 ипсихологическому 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 социальнойсреды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятияценностей семейной жизни |
| **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; выбиратьуспешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместнойдеятельности, 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, применениюразличных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различныхисточниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норминформационной безопасности |
| МР 06 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющиестратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 08 | Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагатьсвою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств ихдостижения |
| **Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды результатов** | **Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:** |
| 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 Всероссийскогофизкультурно-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, физическогоразвития 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 высокойработоспособности |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовыхвидов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

В процессе освоения учебной дисциплины «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 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением )** |
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 02ОК 09ОК 10 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.Пользоваться профессиональнойдокументацией на государственном и иностранном языке. |
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 04ОК 05 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,клиентами.Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального икультурного контекста. |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, | ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальнойобразовательной траектории) | ОК 03ОК 06ОК 7ОК 8ОК 11 | применительно к различным контекстам.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.Содействовать сохранению окружающей среды,ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.Использовать средства физической культуры для сохранения иукрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональнойсфере. |

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением .

|  |  |
| --- | --- |
| **Коды ПК** | **Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по професии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением )** |
| **Наименование ВПД** |
| ПК 1.1 ПК1.2. | Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы Осуществлять подготовку киспользованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием |

# ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫИ ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **78** |
| **Основное содержание** | 78 |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 4 |
| лабораторные/практические занятия | 74 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | 20 |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторные/практические занятия | 2 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | 4 |

# СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОД.01.09 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
| **Раздел 1.** | **Теоретический** | *4* |  |  |  |
| **Тема 1.1**Здоровье и здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | *1* | ЛР 11, ЛР 12МР 04, МР 05ПРб 02, ПРб 03 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 | Гражданское воспитание |
| 1 | Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье |
| 2 | Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание,рациональное питание |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 1.2** Активный отдых и досуг | Содержание учебного материала |  | ЛР 11ПРб 01 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 | Гражданское воспитание |
| 1 | Досуговая деятельность человека, еёроль и значение в организации |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  |  | здорового образа жизни современного человека |  |  |  |  |
| 2 | Активный отдых и его предназначение вжизнедеятельности современногочеловека |  |  |  |  |
| 3 | Виды и формы активного отдыха и досуга. |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 1.3** Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | Содержание учебного материала | *\** | ЛР 11, ЛР12МР 04,ПРб 01, ПРб 02, | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 |  |
| 1 | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.Варианты: дыхательная гимнастика,антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности,оздоровительная ходьба, северная |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  |  | или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др) |  |  |  |  |
| 2 | Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительнойфизической культуры и их функциональная направленность |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 1.4** Современное состояние физическойкультуры и спорта | Содержание учебного материала | *\** | ЛР 02, ЛР 13МР 04, МР 05ПРб 01 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 | Гражданское воспитание |
| 1 | Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| 2 | Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры вобществе и их формы организации |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 1.5** Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала |  | ЛР 02, ЛР 03, ЛР11МР 04ПРб 01 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 | Гражданское воспитание |
| 1 | Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) —программная и нормативная основасистемы физического воспитания населения |
| 2 | Характеристика нормативныхтребований для обучающихся СПО |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 1.6**Основы методики самостоятельных занятий | Содержание учебного материала |  | ЛР 05, ЛР 11,ЛР 12МР 01, МР 03 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 | Гражданское воспитание |
| 1 | Формы и содержаниесамостоятельных занятий физическими упражнениями. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
| физическими упражнениями**.** |  |  |  | ПРб 01 |  |  |
| 2 | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью);соблюдениетребований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой испортом. |  |  |  |  |
| 3 | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. | *1* |  |  |  |
| 4 | Основные принципы построения самостоятельных занятий и ихгигиена. |  |  |  |  |
| 5 | Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятийфизическими упражнениями |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |  |  |  |  |
| **Тема 1.7**Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физическойработоспособности, физическогоразвития и физических качеств | Содержание учебного материала |  | ЛР 05, ЛР 11,ЛР 12МР 01, МР 03ПРб 03 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 |  |
| 1 | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития |
| 2 | Самоконтроль за индивидуальнымипоказателями умственной и физической работоспособностью |  |  |  |  |
| 3 | Самоконтроль за индивидуальными показателями физическойподготовленностью |  |  |  |  |
| 4 | Дневник самоконтроля |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | 2 |  |  |  |
| **Тема 1.8** Физическая культура в профессиональнойдеятельности | Содержание учебного материала |  | ЛР 05, ЛР09,ЛР 11,ЛР 12,ЛР12МР 01, МР 04, МР09 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 |  |
| 1 | Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда иоптимальный двигательный режим |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  |  | как факторы сохранения и укрепления здоровья впрофессиональной деятельности |  | ПРб 01,ПРб 02 |  |  |
| 2 | Условия профессиональнойдеятельности и зоны риска физического здоровья |  |  |  |  |
| 3 | Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактикепереутомления |  |  |  |  |
| 4 | Профилактика профессиональныхзаболеваний средствами физической культуры |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1.Определение физических способностей для оптимизации работоспособности и профилактикепереутомления в условиях профессиональной деятельности | *1* |  |  |  |
| Контрольные работы |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 1.9** | Содержание учебного материала |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
| Профессионально- прикладная физическая подготовка | 1 | Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка |  | ЛР 05, ЛР 09,ЛР 11,ЛР 13МР 01, МР 04,МР 09ПРб 01 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6 |  |
| 2 | Задачи профессионально- прикладной физической подготовки |  |  |  |  |
| 3 | Средства профессионально- прикладной физической подготовки |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятияОпределение значимых физических и психических качеств с учётомспецифики вида профессиональной деятельности | *1* |  |  |  |
| Контрольные работы |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Раздел 2.** | **Практический** | *74* |  |  |  |
| **Тема 2.1. (1)**Основная гимнастика*(обязательный вид)* | Содержание учебного материала |  | ЛР 07,ЛР 10,ЛР 11МР 01, МР 02,МР 07ПРб 01,ПРб 05 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Строевые приемы: «Становись!, Равняйсь!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО»,«Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  |  | оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали,противоходом, змейкой |  |  |  |  |
| 2 | Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания исмыкания |  |  |  |  |
| 3 | 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).Общеразвивающиеупражнения в парах |  |  |  |  |
| 4 | Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания,упражнения в метании и ловле |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | 1. Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений
2. Выполнение построений и

перестроений; размыкания и смыкания1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах
2. Выполнение прикладных упражнений
 | 1111 |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема 2.2** Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | *11* | ЛР 07, ЛР 10,ЛР 11МР 01, МР 02, МР07ПРб 01,ПРб 04,ПРб 05 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | 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 надистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) |  |
| 2 | Прыжки в длину с разбега способом«согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,перекидной |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | 3 | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толканиеядра |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты сэлементами легкой атлетики |  |  |  |  |
| 5 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1. Освоение техники бега на короткие дистанции
2. Освоение техники бега на средние дистанции
3. Освоение техники бега на длинные дистанции
4. Освоение техники бега по прямой и виражу.
5. Эстафетный бег
6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности
7. Освоение техники прыжка в длину и спортивной ходьбы.
 | *1**1**1**2**1**2**2* |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
| ***Тема 2.3******Спортивные игры***Волейбол | Содержание учебного материала | *16* | ЛР 05 ЛР 06,ЛР 07,ЛР 08,ЛР 10,ЛР11МР 01, МР 02, МР07ПРб 01,ПРб 04,ПРб 05 | ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Техника выполнения приёмов игры: 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 впадении |
| 2 | Тактика игры в волейбол: тактиказащиты, тактика нападения |  |  |  |  |
| 3 | Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола |  |  |  |  |
| 5 | Техника безопасности на занятиях волейболом |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1. Освоение техники игры
2. Отработка техники игры
3. Освоение техники подачи.
4. Отработка техники подачи.
5. Освоение техники игры у сетки.
6. Отработка техники игры у сетки
7. Освоение тактики игры.
 | *1**1**1**1**1**1**1* |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| Баскетбол | Содержание учебного материала |  | ЛР 05, ЛР 06,ЛР 07,ЛР 08,ЛР 10,ЛР11МР 01, МР 02, МР07ПРб 01, ПР б04, ПРб 05 | ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Техника выполнения приёмов игры: 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 и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча,бросок мяча |
| 2 | Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. |  |  |  |  |
| 3 | Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разныхразмеров. Игра по правилам |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты сэлементами баскетбола |  |  |  |  |
| 5 | Техника безопасности на занятиях баскетболом |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | Практические занятия1. Освоение элементов техники игры
2. Отработка элементов техники игры
3. Освоение техники броска мяча по кольцу
4. Отработка техники броска мяча по кольцу
5. Освоение тактики игры.
6. Отработка тактики игры.
7. Освоение тактических действий игроков
8. Отработка тактических действий

игроков | *1**1**2**1**1**1**1**1* |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Тема2.4** Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | *9* | ЛР 07, ЛР 10, ЛР11МР 01, МР 02, МР07ПРб 01, ПРб 04,ПРб 05 | ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп |
| 2 | Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечногокомпонентов тела |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | 3 | Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнесс оборудованием),на силовых тренажерах и кардиотренажерах |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1. Освоение техники работы на блочных тренажерах
2. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)
3. Развитие мышц спины и живота и ног
4. Развитие мышц плечевого пояса и рук
 | *2**2**3**2* |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | 14 |  |  |  |
| **Тема 2.5**Физические упражнения для оздоровительныхформ занятий физической культурой | Содержание учебного материала | *16* | ЛР 05, ЛР 11,ЛР 12МР 03 ПР б04 | ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессепроизводственной деятельности, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  |  | профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью При помощи средств лыжнойподготовки |  |  |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1. Освоение техники попеременного двухшажного хода
2. Освоение техники одновременного одношажного хода
3. Освоение техники одновременного двухшажного хода
4. Освоение техники бесшажного и конькового хода
5. Освоение техники поворотов на месте и в движении
6. Освоение техники спусков, подъемов торможения на лыжах
7. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности
8. Приобретение опыта прохождения

спусков , подъемов , неровностей на дистанции | *2**2**2**2**2**2**2**2* |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
| **Тема 2.6** Профессионально- прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала |  | ЛР 05, ЛР 09, ЛР11,ЛР 13МР 01, МР 04, МР09ПРб 01 | ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. При помощи средств кроссовойподготовки: |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1. Отработка техники бега со старта группой
2. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса ( ям, бугров, кустарников)
3. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствия (девушки)
4. Освоение техники бега в гору и с горы.
 | *1**2**2**1* |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| ***Профессионально ориентированное содержание*** | *4* |  |  |  |
| **Тема 2.7** | Содержание учебного материала |  | ЛР 05, ЛР 11,ЛР 12,ЛР 13 | ОК 1, ОК 2,ОК 3, ОК 4,ОК 6,ОК 8 |  |
| 1 | Упражнения и комплексыупражнений для утренней зарядки, |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
| Методико- практические занятия |  | физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленностиОсвоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  | МР 01, МР 04, МР05,МР 09ПРб 01, ПРб 02,ПРб 04 |  |  |
| Лабораторные занятия | Непредусмотрены |  |  |  |
| Практические занятия1. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз
2. Проведение комплексов утренней гимнастики для профилактики заболеваний.
3. Составления комплексов упражнений для подготовки к «ГТО»
4. Составления планов-конспектов для

самостоятельных занятий | *1**1**1**1* |  |  |  |
| Контрольные работы | Непредусмотрены |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Код образовательного****результата ФГОС СОО** | **Код образовательного****результата ФГОС СПО** | **Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы****воспитания** |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | Непредусмотрены |  |  |  |
| **Итоговое занятие** | *4* |  |  |  |
| **Всего:** | *78* |  |  |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

* + оборудование учебного кабинета:
	+ спортивный инвентарь;
	+ лыжный инвентарь;
	+ тренажеры.

**Информационное обеспечение обучения**

**(*перечень рекомендуемых*** *учебных изданий согласно федеральному перечню учебников* ***https://fpu.edu.ru***, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

## Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 c.

<http://www.iprbookshop.ru/>

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 c. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30c. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 c.

<http://www.iprbookshop.ru/>

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 c. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30c. <http://www.iprbookshop.ru/>

## Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М:.Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В. – М:.Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

# 5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)** | **Методыоценки** |
| ПРб 01 | Оценка результатов выполнения практической работыЭкспертное наблюдение выполнения ПрактическихработДифференцированныйзачет |
| ПРб 02 | Оценка результатов выполнения практической работыЭкспертное наблюдение выполнения ПрактическихработДифференцированныйзачет |
| ПРб 03. | Оценка результатов выполнения практической работыЭкспертное наблюдение выполнения ПрактическихработДифференцированныйзачет |
| ПРб 04. | Оценка результатов выполнения практической работыЭкспертное наблюдение выполнения ПрактическихработДифференцированныйзачет |
| ПРб 05. | Оценка результатов выполнения практической работыЭкспертное наблюдение выполнения ПрактическихработДифференцированныйзачет |

33

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР)****согласно ФГОС СОО** | **Наименование****метапредметных (МР) результатов****согласно ФГОС СОО** |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | ЛР 09. Готовность и способность к образованию, втом числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение кнепрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | 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 различныхисточников |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | 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 идеологииэкстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным,расовым, национальным признакам и другим негативным социальнымявлениям | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективноразрешать конфликты |
| ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматьсясамообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческимиценностями и идеалами гражданского общества;готовность и способность ксамостоятельной, творческой и ответственной деятельности | МР 07. Умение самостоятельно оценивать и приниматьрешения, определяющиестратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимымипредставлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный | ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни,потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать икорректировать деятельность; |

34

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР)****согласно ФГОС СОО** | **Наименование****метапредметных (МР) результатов****согласно ФГОС СОО** |
| уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. | оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя,наркотиков | использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей иреализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии вразличных ситуациях |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательной дисциплины с профессией/специальностью)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных****дисциплин с образовательными результатами,****имеющимивзаимосвязь 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 УД** |
| ПМ.01 Изготовление изделий на токарных станках по стадиям технологического процесса всоответствии с требованиями охраны труда и экологической безопасности | МДК. 01.01.Технология обработки на токарных станках ПК1.1 Осуществлять подготовку иобслуживание рабочего места для работыПК1.2. Осуществлять подготовку киспользованию инструмента и оснастки дляработы на токарных станках в соответствии сполученным заданиемУметьосуществлять подготовку к работе и обслуживание рабочего места токаря в соответствии стребованиями охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности и электробезопасности; Знать | ПРб 01 Умение использоватьразнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивногокомплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)ПРб 02 Владение современными | Раздел1.Введение Тема 1.2 Всероссийский физкультурно- спортивныйкомплекс « Готов к труду и обороне»Тема 1.3 Основы здорового образа жизни.Раздел 2. Лёгкая атлетика.Тема 2.1. Техника бега. Тема 2.2.Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину. |

35

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных****дисциплин с образовательными результатами,****имеющимивзаимосвязь 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 УД** |
|  | правила подготовки к работе и содержания рабочих мест оператора станка с числовым программнымуправлением, правила перемещения грузов и эксплуатации специальных транспортных игрузовых средств; Практический опыт выполнение подготовительных работ и обслуживании рабочего местаоператора токарного станка с числовым программнымуправлением | технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержанияработоспособности, профилактикипредупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностьюПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физическойработоспособности, физическогоразвития и физических качеств ПРб 04. Владение физическимиупражнениями разнойфункциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с цельюпрофилактики переутомления и сохранения высокойработоспособности ПРб 05.Владение техническимиприемами и | Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Тема 3.1.Развитие силовых физических качеств.Раздел 5. Лыжная подготовка.Тема 5.1. Техника лыжных ходов.Тема 5.2. Техника спусков и подъемов.Раздел 6. Кроссовая подготовка. Тема 6.1.Техника бега по пересеченной местности. |

36

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование общепрофессиональных****дисциплин с образовательными результатами,****имеющимивзаимосвязь 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 УД** |
|  |  | двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой исоревновательной деятельности |  |

37