Рабочая программа учебного предмета

ОУП 09. Физическая культура

общеобразовательного цикла основной образовательной программы

среднего профессионального образования по профессии

54.01.20 Графический дизайнер

профиль обучения: социально-экономический



C=RU, O=ГАПОУ КТиХО,
CN=Медведева С_М_,
E=ktiho@edu.tgl.ru
00a98855e7b8c331e0
2023-07-21 10:08:03

Тольятти, 2023

Приложение 07

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГАПОУ КТиХО
№ 01-20/278 от .05.2023г.

Программа учебного предмета разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 54.01.20 Графический дизайн

Зам.директора по УМР И.И. Уренева

РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ
методического объединения преподавателей
общеобразовательных дисциплин
протокол № от г.

Руководитель МО:

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы среднего профессионального образования с получением среднего общего образования.

Составитель: Ф.А.Фролов, преподаватель высшей квалификационной категории

Техническая
экспертиза:

Содержательная
экспертиза:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 04
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 09
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «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) по профессии 54.01.20 Графический дизайн;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» социально-экономического профиля (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по профессии 54.01.20 Графический дизайн;
- рабочей программы воспитания по профессии 54.01.20 Графический дизайн.

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

Содержание рабочей программы по предмету «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 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл (общие учебные предметы) и относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура» В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями.

Контроль качества освоения предмета «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.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайн.

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

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне, и имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла и дисциплинами общепрофессионального цикла ОП 02. Безопасность жизнедеятельности.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по 54.01.20 Графический дизайн., профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач, Тема 2.12 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой, Тема 2.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня (ПРб):

Код и планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)

ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
Метапредметные результаты (МР)
МР 01Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников

МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)
ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, 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 «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.

Виды УУД ФГОС СОО	**Код и наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 54.01.20 Графический дизайнер)**
Познавательные УУД (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Коммуникативные УУД (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
Регулятивные УУД (целеполагание,	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

1.5. Использование активных и интерактивных форм проведения занятий

На занятиях по учебному предмету используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий:

- дискуссии;
- групповая работа или работа в парах;
- включение в занятие игровых процедур;
- интерактивные диктанты по физической культуре;
- исследовательская деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных исследовательских проектов;

1.6. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебного предмета организуется следующим образом:

- проведение практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в составление и выполнение комплекса упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма.
- проведение практических занятий, где обучающиеся выполняют акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- проведение практических занятий, где обучающиеся выполняют комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- проведение практических занятий, где обучающиеся осуществляют наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий в режиме физической нагрузки;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных знаний по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов
- демонстрация практических навыков в игровых видах спорта.

1.7. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

объём образовательной программы – 190 час., в том числе:

- всего занятий - 190 час.;
- самостоятельная работа - не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)	**190**
Основное содержание	**158**
в том числе:	
– теоретическое обучение	10
– лабораторные/практические занятия	148
Профессионально ориентированное содержание	**22**
в том числе:	
– теоретическое обучение	-
– лабораторные/практические занятия	22
Консультации	**-**
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	**10**
Самостоятельная работа	**-**

2.2 Тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	количество часов				Направление воспитательной работы
		объем ОП	самостоятельная работа	всего занятий	в т.ч. ЛПЗ	
	1 семестр	**34**	**0**	**34**	**24**	
Раздел 01	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося**	**14**	**0**	**14**	**4**	
Тема 1.1.	Современные состояние физической культуры и спорта	1	0	1	0	ФН
Тема 1.2	Всероссийский физкультурно-спортивный комплес «Готов у труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	0	ФН
Тема 1.3.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	1	0	ФН
Тема 1.4.	Активный отдых и досуг	1	0	1	0	ФН
Тема1.5.	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1	0	1	0	ФН
Тема 1.6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	0	2	0	ФН
Тема 1.7.	Основы самоконтроля за индивидуальными	1	0	1	0	ФН

№ п/п	Наименование раздела, темы	количество часов				Направление воспитательной работы
		объем ОП	самостоятельная работа	всего занятий	в т.ч. ЛПЗ	
	показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств					
Тема 1.8.	Физическая культура в профессиональной деятельности	4	0	4	3	ФН
Тема 1.9.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	0	2	1	ФН
Раздел 02	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности**	**20**	**0**	**20**	**20**	
Тема 2.1.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	4	0	4	4	ФН
Тема 2.2.	Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	4	0	4	4	ФН
Тема 2.3.	Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	4	0	4	4	ФН
Тема 2.4.	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	4	0	4	4	ФН

№ п/п	Наименование раздела, темы	количество часов				Направление воспитательной работы
		объем ОП	самостоятельная работа	всего занятий	в т.ч. ЛПЗ	
Тема 2.5.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	2	0	2	2	ФН
	Дифференцированный зачёт	**2**	**0**	**2**	**2**	
	2 семестр	**56**	**0**	**56**	**56**	
Тема 2.6	Гимнастика. Основная гимнастика	18	0	18	18	ФН
Тема 2.10.	Спортивные игры. Волейбол.	18	0	18	18	ФН
Тема 2.11.	Спортивные игры. Настольный теннис	18	0	18	18	ФН
	Дифференцированный зачёт	**2**	**0**	**2**	**2**	
	3 семестр	**32**	**0**	**32**	**32**	
Тема 2.7.	Атлетическая гимнастика	8	0	8	8	ФН
Тема 2.8.	Лёгкая атлетика	12	0	12	12	ФН
Тема 2.9	Спортивные игры. Баскетбол	10	0	10	10	ФН
	Дифференцированный зачёт	**2**	**0**	**2**	**2**	
	4 семестр	**42**	**0**	**42**	**42**	
Тема 2.10.	Спортивные игры. Волейбол.	14	0	14	14	ФН
Тема 2.11.	Спортивные игры. Настольный теннис.	12	0	12	12	ФН
Тема 2.12.	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	12	0	12	12	ФН
Тема 2.13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	0	2	2	ФН
	Дифференцированный зачёт	**2**	**0**	**2**	**2**	
	5 семестр	**26**	**0**	**26**	**26**	
Тема 2.8.	Лёгкая атлетика	4	0	4	4	ФН
Тема 2.9.	Спортивные игры. Баскетбол	8	0	8	8	ФН
Тема 2.10.	Спортивные игры. Волейбол	8	0	8	8	ФН
Тема 2.13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	0	4	4	ФН
	Дифференцированный зачёт	**2**	**0**	**2**	**2**	
	Всего	**190**	**0**	**190**	**180**	

Гражданское – ГН
Патриотическое – ПатН
Духовно-нравственное – ДНН
Эстетическое – ЭстН
Физическое – ФН
Трудовое – ТН
Экологическое – ЭН
Познавательное – ПозН

2.3. Содержание учебного предмета

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
1 семестр					
Раздел 01. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающегося					
Тема 1.1. Современные состояние физической культуры и спорта	1/1	лекция	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 13, МР 03, МР 04, МР 09, ПРб 01	ОК 01, ОК 06, ОК 07, ОК 11,
Самостоятельная работа					
Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1/2	лекция	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативные требований для обучающихся СПО	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11, МР 04, ПРб 01	ОК 06, ОК 07, ОК 08
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.3 Здоровье	1/3	лекция	Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие.	ЛР 11, ЛР 12,	ОК 08

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
и здоровый образ жизни				МР 04, МР 05, ПРб 02, ПРб 03	
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.4 Активный отдых и досуг	1/4	лекция	Понятие активный отдых, его виды, формы и досуг	ЛР 11, ЛР 12, ПРб 01	ОК 08
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	1/5	лекция	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 или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)*	ЛР 11, ЛР 12, МР 04, ПРб 01, ПРб 02	ОК 08
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1/6	лекция	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, ПРб 01	ОК 02, ОК 03, ОК 08
	1/7	лекция	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек		
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.7 Основы	1/8	лекция	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического	ЛР 05, ЛР 11,	ОК 01,ОК 02,

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств			развития, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	ЛР 12, МР 01, МР 03, ПРб 03	ОК 03, ОК 08
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности.	1/9	лекция	Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09, ПРб 01, ПРб 02	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ОК 09, ОК 11
	1/10	Практическое занятие	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности		
	1/11	Практическое занятие	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности		
	1/12	Практическое занятие	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
			деятельности		
Самостоятельная работа	-				
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1/13	лекция	Понятие профессионально-прикладная физическая подготовка, ее задачи и средства.	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09, ПРб 01	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ОК 09, ОК 11
	1/14	Практическое занятие	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности		
Самостоятельная работа	-				
Раздел 02. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической	1/15	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ПРб 01, ПРб 02	ОК 01,ОК 02, ОК 03, ОК 08
	1/16	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения		
	1/17	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		
	1/18	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
культурой					
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1/19	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09, ПРб 01	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08
	1/20	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		
	1/21	Практическое занятие	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	1/22	Практическое занятие	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1/23	Практическое занятие	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля.	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03, ПРб 03	ОК 01,ОК 02, ОК 03, ОК 08
	1/24	Практическое занятие	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля		
	1/25	Практическое занятие	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля		
	1/26	Практическое занятие	Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1/27	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 08, ОК 11
	1/28	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	1/29	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	1/30	Практическое занятие	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1/31	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 03, ПРб 04	ОК 01,ОК 02, ОК 03, ОК 08
	1/32	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания		
Самостоятельная	-				

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
работа					
	1/33	Дифференцированный зачет			
	1/34	Дифференцированный зачет			
За 1 семестр: объем образовательной программы – 34 час. – **всего занятий – 34 час.** – **самостоятельная работа обучающихся – 0 час.**					
2 семестр					
Тема 2.6. Гимнастика. Основная гимнастика	1/1	Практическое занятие	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 05	ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1/2	Практическое занятие	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений		
	1/3	Практическое занятие	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания		
	1/4	Практическое занятие	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания		
	1/5	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом		
	1/6	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом		
	1/7	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом		
	1/8	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом		
	1/9	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	1/10	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	1/11	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
	1/12	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	1/13	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	1/14	Практическое занятие	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах		
	1/15	Практическое занятие	Выполнение прикладных упражнений		
	1/16	Практическое занятие	Выполнение прикладных упражнений		
	1/17	Практическое занятие	Выполнение прикладных упражнений		
	1/18	Практическое занятие	Выполнение прикладных упражнений		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.10. Спортивные игры. Волейбол.	1/19	Практическое занятие	Комплекс упражнений по ОФП	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/20	Практическое занятие	Комплекс упражнений по ОФП		
	1/21	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/22	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/23	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/24	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/25	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/26	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
			нападения		
	1/27	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/28	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/29	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами волейбола		
	1/30	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами волейбола		
	1/31	Практическое занятие	Развитие координационных способностей средствами волейбола		
	1/32	Практическое занятие	Развитие координационных способностей средствами волейбола		
	1/33	Практическое занятие	Учебная игра		
	1/34	Практическое занятие	Учебная игра		
	1/35	Практическое занятие	Учебная игра		
	1/36	Практическое занятие	Учебная игра		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.11. Спортивные игры. Настольный теннис	1/37	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/38	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/39	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/40	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/41	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
	1/42	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения		
	1/43	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения		
	1/44	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики нападения		
	1/45	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты		
	1/46	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты		
	1/47	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты		
	1/48	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты		
	1/49	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/50	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/51	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами тенниса		
	1/52	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами тенниса		
	1/53	Практическое занятие	Учебная игра		
	1/54	Практическое занятие	Учебная игра		
Самостоятельная работа	-				
	1/55	Дифференцированный зачет			
	1/56	Дифференцированный зачет			
За 2 семестр: объем образовательной программы – 56 час. – **всего занятий – 56 час.**					

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
– **самостоятельная работа обучающихся – 0 час.**					
3 семестр					
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	1/1	Практическое занятие	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1/2	Практическое занятие	Упражнения для мышц ног и таза.		
	1/3	Практическое занятие	Упражнения для мышц туловища и шеи.		
	1/4	Практическое занятие	Упражнения для мышц спины.		
	1/5	Практическое занятие	Упражнения для мышц груди и брюшного пресса.		
	1/6	Практическое занятие	Упражнения с внешним сопротивлением.		
	1/7	Практическое занятие	Упражнения с отягощением.		
	1/8	Практическое занятие	Изометрические упражнения.		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.8. Лёгкая атлетика	1/9	Практическое занятие	Совершенствование техники спринтерского бега	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1/10	Практическое занятие	Совершенствование техники спринтерского бега		
	1/11	Практическое занятие	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	1/12	Практическое занятие	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	1/13	Практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	1/14	Практическое занятие	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	1/15	Практическое	Совершенствование техники эстафетного бега		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
		занятие			
	1/16	Практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	1/17	Практическое занятие	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		
	1/18	Практическое занятие	Совершенствование техники метания		
	1/19	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		
	1/20	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.9. Спортивные игры. Баскетбол	1/21	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/22	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/23	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/24	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/25	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/26	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/27	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/28	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/29	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами баскетбола		
	1/30	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами баскетбола		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
Самостоятельная работа	-				
	1/31	Дифференцированный зачет			
	1/32	Дифференцированный зачет			
За 3 семестр: объем образовательной программы – 32 час. – **всего занятий – 32 час.** – **самостоятельная работа обучающихся – 0 час.**					
4 семестр					
Тема 2.10. Спортивные игры. Волейбол.	1/1	Практическое занятие	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/2	Практическое занятие	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу двумя руками.		
	1/3	Практическое занятие	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками.		
	1/4	Практическое занятие	Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками.		
	1/5	Практическое занятие	Совершенствование техники подачи мяча по зонам.		
	1/6	Практическое занятие	Совершенствование техники подачи мяча по зонам.		
	1/7	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.		
	1/8	Практическое занятие	Совершенствование техники выполнения нападающего удара.		
	1/9	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/10	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/11	Практическое занятие	Учебная игра.		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
	1/12	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/13	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/14	Практическое занятие	Учебная игра.		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.11. Спортивные игры. Настольный теннис.	1/15	Практическое занятие	Совершенствование технике удара по мячу.	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/16	Практическое занятие	Совершенствование технике удара по мячу.		
	1/17	Практическое занятие	Совершенствование технике подач.		
	1/18	Практическое занятие	Совершенствование технике подач.		
	1/19	Практическое занятие	Атака, контратака.		
	1/20	Практическое занятие	Атака, контратака.		
	1/21	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/22	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/23	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/24	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/25	Практическое занятие	Учебная игра.		
	1/26	Практическое занятие	Учебная игра.		
Самостоятельная	-				

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
работа					
Тема 2.12. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1/27	Практическое занятие	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 03, ПРб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 08, ОК 11
	1/28	Практическое занятие	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/29	Практическое занятие	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/30	Практическое занятие	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/31	Практическое занятие	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/32	Практическое занятие	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
			процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/33	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/34	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/35	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/36	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
	1/37	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
	1/38	Практическое занятие	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.13. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1/39	Практическое занятие	Координационные упражнения.	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/40	Практическое занятие	Упражнения на совершенствование силы.		
Самостоятельная работа	-				
	1/41	Дифференцированный зачет			
	1/42	Дифференцированный зачет			
За 4 семестр: объем образовательной программы – 42 час. – **всего занятий – 42 час.** – **самостоятельная работа обучающихся – 0 час.**					
5 семестр					
Тема 2.8. Лёгкая атлетика	1/1	Практическое занятие	Совершенствование техники спринтерского бег, бега на средие и длинные дистанции	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 04, ОК 05, ОК 08
	1/2	Практическое занятие	Совершенствование техники эстафетного бега и техники прыжка в длину с разбега		
	1/3	Практическое занятие	Совершенствование техники метания		
	1/4	Практическое занятие	Совершенствование техники метания		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.9. Спортивные игры. Баскетбол	1/5	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/6	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/7	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/8	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/9	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/10	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/11	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами баскетбола		
	1/12	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами баскетбола		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.10. Спортивные игры. Волейбол.	1/13	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 10
	1/14	Практическое занятие	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		
	1/15	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/16	Практическое занятие	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	1/17	Практическое занятие	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
	1/18	Практическое	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		

Номер и наименование разделов и тем	Кол-во часов/ № урока	Вид учебного занятия	Тема учебного занятия	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
		занятие			
	1/19	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами волейбола		
	1/20	Практическое занятие	Развитие физических способностей средствами волейбола		
Самостоятельная работа	-				
Тема 2.13. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1/21	Практическое занятие	Упражнения на совершенствование гибкости.	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 11,МР 01, МР 02, МР 07, ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05	ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08, ОК 09, ОК 10
	1/22	Практическое занятие	Упражнения на совершенствование выносливости.		
	1/23	Практическое занятие	Упражнения на совершенствование ловкости.		
	1/24	Практическое занятие	Упражнения для развития основных мышечных групп.		
Самостоятельная работа	-				
	1/25	Дифференцированный зачет			
	1/26	Дифференцированный зачет			
За 5 семестр: объем образовательной программы – 26 час. – **всего занятий – 26 час.** – **самостоятельная работа обучающихся – 0 час.**					
Итого: объем образовательной программы – 190 час. – **всего занятий – 190 час.** – **самостоятельная работа обучающихся – 0 час.**					

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного комплекса:
Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы:

3.2.1. Печатные издания

Основные источники

1. Кузнецов, В.С.Физическая культура: учебник [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.:КНОРУС, 2019.-256 с.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
9. Литвинов А. А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
10. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
11. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Российское образование. Федеральный портал//Режим доступа: http://www.edu.ru/
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов. Каталог //Режим доступа: http://fcior.edu.ru/
3. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества // Режим доступа: http://www.openclass.ru/sub/
4. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» // Режим доступа: http://festival.1september.ru/
5. http://www.minstm.gov.ru/Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. http://www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. http://www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
8. Научно-образовательный портал Znanium https://znanium.com
9. Маркетплейс образовательного контента «Элемент» http://elducation.ru/
10. Группа Учебники ВК https://vk.com/public108933331

Для организации обучения с применением ДОТ и ЭО используются следующие электронные ресурсы:

1. https://resh.edu.ru/
2. http://www.h809171248.nichost.ru
3. https://cloud.mail.ru/public/2vsq/34EsLPXqP

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в рамках текущей, тематической, рубежной и итоговой аттестации по предмету.

Наименование образовательных результатов (предметные результаты –ПРб)	**Методы оценки**
ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
2. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы.
3. Сам себе тренер
4. Практико-ориентированный проект "Музыкальная разминка".
5. От крепости физической к крепости духовной.
6. Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга».
7. Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?
8. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
9. Информационные технологии в спорте
10. Мой дневник достижений.
11. Спорт в жизни моей семьи.
12. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
13. Спортивные суеверия.
14. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
15. Сценарий спортивного праздника: "Нас не догонят".
16. Уровень физической активности населения.
17. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
18. Физические упражнения для круговой тренировки.
19. Физкультминутки на уроках.
20. Молодежная субкультура (паркур).
21. Влияние плавания на осанку.
22. Снаряды в тяжелой атлетике.
23. Шахматы в развитии интеллектуальных способностей.
24. Экстремальные молодежные спортивные движения.
25. Экстремальный спорт и его влияние на здоровье человека.
26. Экстремальный спорт и стресс. За и против.
27. Физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
28. Физические упражнения при сколиозе.
29. Физические упражнения при лордозе.
30. Физические упражнения при сахарном диабете.
31. Физические упражнения при нарушении осанки.
32. Физические упражнения при нарушении зрения.
33. Физические упражнения при заболеваниях органов дыхания.
34. Физические упражнения при заболеваниях внутренних органов.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Код и наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	**Код и наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО**	**Код и наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО**
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	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	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 09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	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 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	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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности

Код и наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Код и наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Код и наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	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 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	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 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	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 10 Эстетическое отношение к миру, включая	МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты из различных источников

Код и наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Код и наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Код и наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	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	МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.		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, норм информационной безопасности
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	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,	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, норм информационной безопасности МР 07 Умение самостоятельно

Код и наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Код и наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Код и наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	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	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, норм информационной безопасности
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	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/	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
ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к	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

Код и наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Код и наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Код и наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	самостоятельной, творческой и ответственной деятельности 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	и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях МР 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией СПО 54.01.20 Графический дизайнер)

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 рабочей программы по предмету**
ОП 02. Безопасность жизнедеятельности Уметь: – 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; Знать: – прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, В том числе, в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной		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	Тема 2.4. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач, Тема 2.12 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой, Тема 2.13 Профессионально-прикладная физическая подготовка

безопасности России; основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; основы военной службы и обороны государства; – задачи и основные мероприятия гражданской обороны; – способы защиты населения от оружия массового поражения; – меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; – организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имеются военноучетные специальности, родственные специальностям СПО; область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной		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	

службы; – действующие стандарты и технические условия;			

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

БЫЛО:	СТАЛО:
Основание: Протокол № ___ от «_____» 202_г. Руководитель МО: _____ / _____ *подпись* *И.О.Фамилия*	