

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНО**



Подписано цифровой  
подписью: Шуваткин  
Александр Викторович  
DN: cn=Шуваткин  
Александр Викторович  
o=ГБПОУ "ПГК"  
ou=директор  
email=college@pgk63.ru  
Дата: 2026.04.02

**Приказ директора  
ГБПОУ «ПГК»  
№ 261-03 от 02.04.2026 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***общеобразовательного цикла основной образовательной  
программы подготовки специалистов среднего звена  
специальности***

**15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)**

***профиль обучения: технологический***

**Самара, 2026 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Физической культуры  
Председатель

\_\_\_\_\_ Ж.В. Фисенко

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии  
Машиностроения и металлообработки  
Председатель

\_\_\_\_\_ ФИО

**ОДОБРЕНО**

Методистом по профессии  
15.02.18 Техническая эксплуатация и  
обслуживание роботизированного  
производства (по отраслям)

\_\_\_\_\_ Н.В. Глухова

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 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                                                  | 4  |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....                                                                         | 11 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                           | 12 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                         | 12 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                           | 33 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов<br>ФГОС СОО и ФГОС СПО .....                                             | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преемственность образовательных результатов<br>ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО..... | 35 |

# 1. 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) 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)
- 
- 
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины
- «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)
- 
- 
- рабочей программы воспитания по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)
- 
- 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.

## 1.1 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 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

отводится 91 час в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

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.

## **1.2 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 обуславливают 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 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

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.

### **1.3 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 профессиям, профильно- ориентированное содержание находит отражение в разделах легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка, лыжная подготовка и атлетическая гимнастика.

#### 1.4 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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные результаты (ЛР)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ЛР 01                             | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)                                                                                                                                    |
| ЛР 02                             | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, 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 в поликультурном мире                                                                                                                                                            |
| 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                                                                                                                                                                                  |
| Коды результатов                  | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                                  |
| ЛР 14                                                          | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности                                                                                                                           |
| ЛР 15                                                          | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Метапредметные результаты (МР)</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| МР 01                                                          | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02                                                          | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты                                                                                                                                                    |
| 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 в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности                             |
| МР 06                                                          | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов                                                                                                                                                                                                                                                  |
| МР 07                                                          | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей                                                                                                                                                                                    |
| МР 08                                                          | Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства                                                                                                                                                                                      |
| МР 09                                                          | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения                                                                                                 |
| <b>Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Коды результатов</b>                                        | <b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПР6 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) |
| ПР6 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                                                                               |
| ПР6 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств                                                                                                             |
| ПР6 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности                                                             |
| ПР6 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности                                                                                                                                |

В процессе освоения 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.

| <b>Виды универсальных учебных действий<br/>ФГОС СОО</b>                                                                                                                               | <b>Коды<br/>ОК</b> | <b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13<br/>Эксплуатация и обслуживание<br/>электрического и электромеханического<br/>оборудования (по отраслям))</b>                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)                                | ОК 02<br><br>ОК 09 | ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности<br>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках |
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 04<br><br>ОК 05 | ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;<br>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста                           |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование,                                                                                                             | ОК 01              | ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к                                                                                                                                                                              |

|                                                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                   | различным контекстам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 8</p> | <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> |

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 специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

| Коды ПК                 | Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Наименование ВПД</b> |                                                                                                                                                                    |
| ПК 1.1                  | Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы                                                                                                   |
| ПК1.2.                  | Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием                                 |

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                         | Объем в часах |
|------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>  | <b>91</b>     |
| <b>Основное содержание</b>                                 | 91            |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | 4             |
| лабораторные/практические занятия                          | 87            |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>          | 20            |
| в т. ч.:                                                   |               |
| теоретическое обучение                                     | 2             |
| лабораторные/практические занятия                          | 2             |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> | 4             |

### 3.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 |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                    | <b>Теоретический</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                            | 4                |                                                    |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.1</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                                                                            | 1                | ЛР 11, ЛР 12<br>МР 04, МР 05<br><br>ПР6 02, ПР6 03 | ОК 1, ОК 2,ОК 3,<br>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                                                       |                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                                    |                                          |                                                                                        |
|                                                     | Практические занятия                                                       |                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                                    |                                          |                                                                                        |
|                                                     | Контрольные работы                                                         |                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                                    |                                          |                                                                                        |
|                                                     | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                                    |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.2</b> Активный отдых и досуг              | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                                                                            |                  | ЛР 11<br>ПР6 01                                    | ОК 1, ОК 2,ОК 3,<br>ОК 6                 | Гражданское воспитание                                                                 |
|                                                     | 1                                                                          | Досуговая деятельность человека, её роль 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 в жизнедеятельности современного человека                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |                                              |                                          |                                                                                        |
|                                                                                      | 3                                                                          | Виды и формы активного отдыха и досуга.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                                              |                                          |                                                                                        |
|                                                                                      | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены |                                              |                                          |                                                                                        |
|                                                                                      | Практические занятия                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены |                                              |                                          |                                                                                        |
|                                                                                      | Контрольные работы                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены |                                              |                                          |                                                                                        |
|                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены |                                              |                                          |                                                                                        |
|                                                                                      | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | *                | ЛР 11, ЛР12<br>МР 04,<br><br>ПР6 01, ПР6 02, | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br>ОК 6                |                                                                                        |
| <b>Тема 1.3</b><br>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | 1                                                                          | Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазовдвигательная 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 оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность                  |                  |                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                       | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                                                                                        | Не предусмотрены |                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                       | Практические занятия                                                       |                                                                                                                                                        | Не предусмотрены |                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                       | Контрольные работы                                                         |                                                                                                                                                        | Не предусмотрены |                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                                                        | Не предусмотрены |                                            |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.4</b><br>Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                        | *                | ЛР 02, ЛР 13<br><br>МР 04, МР 05<br>ПР6 01 | ОК 1, ОК 2, ОК 3,<br><br>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 в обществе 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                                                       |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Практические занятия                                                       |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Контрольные работы                                                         |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.5</b><br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                            |                  | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11<br>МР 04<br>ПР6 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 основа системы физического воспитания населения |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | 2                                                                          | Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО                                                                                                  |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Практические занятия                                                       |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Контрольные работы                                                         |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.6</b><br>Основы методики самостоятельных занятий                                        | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                                                            |                  | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br>МР 01, МР 03      | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6                   | Гражданское воспитание                                                                 |
|                                                                                                   | 1                                                                          | Формы и содержание самостоятельных 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.   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  | ПР6 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); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом. |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 3                                                                          | Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 4                                                                          | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.                                                                                                                                                                                                                                                                   |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 5                                                                          | Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Практические занятия                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |

| 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                                                         |                                                                                                                       | Не предусмотрены |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                       |                  |                                                            |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.7</b><br>Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                       |                  | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br><br>МР 01, МР 03<br><br>ПР6 03      | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6                   |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | 1                                                                          | Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития                                                     |                  |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | 2                                                                          | Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью                               |                  |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | 3                                                                          | Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью                                             |                  |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | 4                                                                          | Дневник самоконтроля                                                                                                  |                  |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                                                       | Не предусмотрены |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | Практические занятия                                                       |                                                                                                                       | Не предусмотрены |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | Контрольные работы                                                         |                                                                                                                       | Не предусмотрены |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                         |                                                                                                                       | Не предусмотрены |                                                            |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | <i>Профессионально ориентированное содержание</i>                          |                                                                                                                       |                  | 2                                                          |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 1.8</b><br>Физическая культура в профессиональной деятельности                                                                                                | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                                       |                  | ЛР 05, ЛР09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР12<br><br>МР 01, МР 04, МР 09 | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6                   |                                                                                        |
|                                                                                                                                                                       | 1                                                                          | Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный 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 в профессиональной деятельности                                                                                          |                  | ПР6 01, ПР6 02                           |                                          |                                                                                        |
|                             | 2 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья                                                                                             |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 3 Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления     |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 4 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры                                                                                            |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                  | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Практические занятия<br>1.Определение физических способностей для оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности | 1                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Контрольные работы                                                                                                                                                    |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                    | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
| 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 13<br><br>МР 01, МР 04, МР 09<br><br>ПР6 01 | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6                   |                                                                                        |
|                                                                   | 2                                                                                                                                   | Задачи профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                      |                  |                                                                     |                                          |                                                                                        |
|                                                                   | 3                                                                                                                                   | Средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                                                                                                    |                  |                                                                     |                                          |                                                                                        |
|                                                                   | Лабораторные занятия                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрены |                                                                     |                                          |                                                                                        |
|                                                                   | Практические занятия<br>Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                              | 1                |                                                                     |                                          |                                                                                        |
|                                                                   | Контрольные работы                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              |                  |                                                                     |                                          |                                                                                        |
|                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрены |                                                                     |                                          |                                                                                        |
| <b>Раздел 2.</b>                                                  | <b>Практический</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              | 74               |                                                                     |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 2.1. (1)</b><br>Основная гимнастика<br>(обязательный вид) | Содержание учебного материала                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                  | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11                                                 | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8             |                                                                                        |
|                                                                   | 1                                                                                                                                   | Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол- |                  | МР 01, МР 02, МР 07<br><br>ПР6 01, ПР6 05                           |                                          |                                                                                        |

| 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, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 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).Общеразвивающие упражнения в парах      |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 4 Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле              |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                      | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 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                                                                                                                                                                                                                                      | 1                |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                             | 2. Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания                                                                                                                                                                                                                                        | 1                |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                             | 3. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах                                                                                                                                                                                                                          | 1                |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                             | 4. Выполнение прикладных упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1                |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Не предусмотрены |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                    | Не предусмотрены |                                                                              |                                          |                                                                                        |
| Тема 2.2 Лёгкая атлетика    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11               | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11<br><br>МР 01, МР 02, МР 07<br><br>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 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 на дистанцию 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); толкание ядра     |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 4 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики                   |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 5 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой                        |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Лабораторные занятия                                                       | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Практические занятия                                                       | 1                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 1. Освоение техники бега на короткие дистанции                             | 1                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 2. Освоение техники бега на средние дистанции                              | 2                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 3. Освоение техники бега на длинные дистанции                              | 1                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 4. Освоение техники бега по прямой и виражу.                               | 2                |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 5. Эстафетный бег                                                          |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности           |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 7. Освоение техники прыжка в длину и спортивной ходьбы.                    |                  |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Контрольные работы                                                         | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся                                         | Не предусмотрены |                                          |                                          |                                                                                        |

| 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 |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.3</b><br><b>Спортивные игры</b><br><br>Вolleyбол | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                   | 16               | ЛР 05 ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11<br><br>МР 01, МР 02, МР 07<br><br>ПР 01, ПР 04, ПР 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 в падении |                  |                                                                                               |                                          |                                                                                        |
|                                                            | 2 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, 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                                                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены |                                                                                               |                                          |                                                                                        |
|                                                            | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                            |                  |                                                                                               |                                          |                                                                                        |
|                                                            | 1. Освоение техники игры<br>2. Отработка техники игры<br>3. Освоение техники подачи.<br>4. Отработка техники подачи.<br>5. Освоение техники игры у сетки.<br>6. Отработка техники игры у сетки<br>7. Освоение тактики игры.                                     |                  |                                                                                               |                                          |                                                                                        |



| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не предусмотрены |                                                                                                   |                                          |                                                                                        |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Не предусмотрены |                                                                                                   |                                          |                                                                                        |
| Баскетбол                   | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11<br><br>МР 01, МР 02, МР 07<br><br>ПР6 01, ПР 604, ПР6 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 разных размеров. Игра по правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                   |                                          |                                                                                        |
|                             | 4 Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                   |                                          |                                                                                        |
|                             | 5 Техника безопасности на занятиях баскетболом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                                                                                   |                                          |                                                                                        |
|                             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены |                                                                                                   |                                          |                                                                                        |

| 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 занятия<br>1. Освоение элементов техники игры<br>2. Отработка элементов техники игры<br>3. Освоение техники броска мяча по кольцу<br>4. Отработка техники броска мяча по кольцу<br>4. Освоение тактики игры.<br>5. Отработка тактики игры.<br>6. Освоение тактических действий игроков<br>7. Отработка тактических действий игроков | 1<br>1<br>2<br>1<br>1<br>1<br>1 |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                                           | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены                |                                                                              |                                          |                                                                                        |
|                                           | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Не предусмотрены                |                                                                              |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема2.4</b><br>Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9                               | ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11<br><br>МР 01, МР 02, МР 07<br><br>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 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 мышечного компонентов 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, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах |                  |                                                |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                      | Не предусмотрены |                                                |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                | Практические занятия<br>1. Освоение техники работы на блочных тренажерах<br>2. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)<br>3. Развитие мышц спины и живота и ног<br>4. Развитие мышц плечевого пояса и рук                     | 2<br>2<br>3<br>2 |                                                |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                        | Не предусмотрены |                                                |                                          |                                                                                        |
|                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                        | Не предусмотрены |                                                |                                          |                                                                                        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                           | 14               |                                                |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 2.5</b><br>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                             | 16               | ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12<br><br>МР 03<br><br>ПР 604 | ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8       |                                                                                        |
|                                                                                                | 1 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной 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<br>При помощи средств лыжной подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрены                     |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Практические занятия<br>1. Освоение техники попеременного двухшажного хода<br>2. Освоение техники одновременного одношажного хода<br>3. Освоение техники одновременного двухшажного хода<br>4. Освоение техники бесшажного и конькового хода<br>5. Освоение техники поворотов на месте и в движении<br>6. Освоение техники спусков, подъемов торможения на лыжах<br>7. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности<br>8. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов, неровностей на дистанции | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Не предусмотрены                     |                                          |                                          |                                                                                        |
|                             | 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 |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Тема 2.6</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          | ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13               | 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 кроссовой подготовки:                                                                      |                          | МР 01, МР 04, МР 09<br><br>ПР6 01        |                                          |                                                                                        |
|                                                                     | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены         |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                     | Практические занятия<br>1.Отработка техники бега со старта группой<br>2.Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса ( ям, бугров, кустарников)<br>3. Преодоление полосы препятствий (юноши) и вертикальных препятствия (девушки)<br>4.Освоение техники бега в гору и с горы. | 1<br>2<br><br>2<br><br>1 |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                     | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрены         |                                          |                                          |                                                                                        |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                              | Не предусмотрены         |                                          |                                          |                                                                                        |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                        |                                          |                                          |                                                                                        |
| <b>Тема 2.7</b>                                                     | 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 комплексы упражнений 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 | <p>физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения</p> <p>Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности</p> <p>Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p> |                                     | <p>МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</p> <p>ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04</p> |                                          |                                                                                        |
|                               | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Не предусмотрены                    |                                                                 |                                          |                                                                                        |
|                               | <p>Практические занятия</p> <p>1. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз</p> <p>2. Проведение комплексов утренней гимнастики для профилактики заболеваний.</p> <p>3. Составления комплексов упражнений для подготовки к «ГТО»</p> <p>4. Составления планов-конспектов для самостоятельных занятий</p>                                                                                                           | <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> |                                                                 |                                          |                                                                                        |
|                               | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Не предусмотрены                    |                                                                 |                                          |                                                                                        |
|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |                                                                 |                                          |                                                                                        |

| Наименование<br>разделов и тем | Содержание учебного материала и<br>формы организации деятельности<br>обучающихся | Объем<br>в часах    | Код<br>образовательного<br>результата<br>ФГОС СОО | Код<br>образовательного<br>результата<br>ФГОС СПО | Код направления<br>воспитательной<br>работы, Код<br>личностного<br>результата<br>программы<br>воспитания |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                | Самостоятельная работа обучающихся                                               | Не<br>предусмотрены |                                                   |                                                   |                                                                                                          |
| <b>Итоговое занятие</b>        |                                                                                  | 4                   |                                                   |                                                   |                                                                                                          |
| <b>Всего:</b>                  |                                                                                  | 91                  |                                                   |                                                   |                                                                                                          |

### 3. 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 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <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 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <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<br>(предметные результаты –ПРб) | Методы оценки                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПРб 01                                                                            | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 02                                                                            | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 03.                                                                           | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 04.                                                                           | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 05.                                                                           | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Наименование ОК, ПК<br>согласно ФГОС СПО                                                                                                                                                                                                                                                   | Наименование личностных<br>результатов (ЛР)<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наименование<br>метапредметных (МР)<br>результатов<br>согласно ФГОС СОО                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности                                                                                                                         | 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                                                                                                                                                                                  | 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях                                                 | 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 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты                                                                                                                                                |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; | 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                                                                                                                                                                            | МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей                                                                                                                                                                                |

| <b>Наименование ОК, ПК<br/>согласно ФГОС СПО</b> | <b>Наименование личностных<br/>результатов (ЛР)<br/>согласно ФГОС СОО</b> | <b>Наименование<br/>метапредметных (МР)<br/>результатов<br/>согласно ФГОС СОО</b> |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательной дисциплины с профессией/специальностью)

| Наименование<br>общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР                                        | Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО                                                                                                                                                                                                                                        | Наименование разделов/тем и рабочей программе по УД                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПМ.01 Изготовление изделий на токарных станках по стадиям технологического процесса в соответствии с требованиями охраны труда и экологической безопасности | МДК. 01.01.Технология обработки на токарных станках<br>ПК1.1 Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы<br>ПК1.2. Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием<br>Уметь осуществлять подготовку к работе и обслуживание рабочего места токаря в соответствии с требованиями охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности и электробезопасности;<br>Знать | 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)<br>ПРБ 02 Владение современными | Раздел 1.Введение<br>Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»<br>Тема 1.3 Основы здорового образа жизни.<br>Раздел 2. Лёгкая атлетика.<br>Тема 2.1. Техника бега.<br>Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину. |

| <b>Наименование<br/>общеобразовательных<br/>дисциплин с<br/>образовательными<br/>результатами,<br/>имеющими взаимосвязь<br/>с предметными ОР</b> | <b>Наименование<br/>профессиональных<br/>модулей (МДК) с<br/>образовательными<br/>результатами,<br/>имеющими взаимосвязь<br/>с предметными ОР</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>Наименование<br/>предметных<br/>результатов<br/>ФГОС СОО,<br/>имеющих<br/>взаимосвязь с ОР<br/>ФГОС СПО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Наименование<br/>разделов/тем и<br/>рабочей<br/>программы по<br/>УД</b>                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                  | <p>правила подготовки к работе и содержания рабочих мест оператора станка с числовым программным управлением, правила перемещения грузов и эксплуатации специальных транспортных и грузовых средств; Практический опыт выполнение подготовительных работ и обслуживании рабочего места оператора токарного станка с числовым программным управлением</p> | <p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, предупреждения связанных с учебной и производственной деятельностью<br/>ПР6 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств<br/>ПР6 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности<br/>ПР6 05. Владение техническими приемами и</p> | <p>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.<br/>Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств.<br/>Раздел 5. Лыжная подготовка.<br/>Тема 5.1. Техника лыжных ходов.<br/>Тема 5.2. Техника спусков и подъемов.<br/>Раздел 6. Кроссовая подготовка.<br/>Тема 6.1. Техника бега по пересеченной местности.</p> |

| <b>Наименование<br/>обще профессиональных<br/>дисциплин с<br/>образовательными<br/>результатами,<br/>имеющими взаимосвязь<br/>с предметными ОР</b> | <b>Наименование<br/>профессиональных<br/>модулей (МДК) с<br/>образовательными<br/>результатами,<br/>имеющими взаимосвязь<br/>с предметными ОР</b> | <b>Наименование<br/>предметных<br/>результатов<br/>ФГОС СОО,<br/>имеющих<br/>взаимосвязь с ОР<br/>ФГОС СПО</b>                       | <b>Наименование<br/>разделов/тем и<br/>рабочей<br/>программе по<br/>УД</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   | двигательными<br>действиями<br>базовых видов<br>спорта, активное<br>применение их в<br>игровой и<br>соревновательной<br>деятельности |                                                                            |

## **СВЕДЕНИЯ**

### **об адаптации рабочей программы для инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура адаптирована для организации образовательного процесса для инвалидов и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ) в части выбора форм, методов и педагогических технологий.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273–ФЗ, ст. 79, письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса», а также методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования от 22.04.2015 г. № 06–830 вн. Адаптация рабочей программы проведена для инвалидов и обучающихся с ОВЗ, имеющих следующие особенности: нарушение речи; нарушение слуха; нарушение опорно-двигательного аппарата, в т.ч. ДЦП; нарушения функций и систем организма, не препятствующих обучению по специальности 15.02.18 Техническая эксплуатация и обслуживание роботизированного производства (по отраслям)

#### **Задачи адаптации рабочей программы:**

- 1) формирование индивидуальной образовательной траектории для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 2) создание условий, способствующих социальной адаптации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ в учебной группе;
- 3) повышение уровня доступности получения информации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 4) формирование мотивации к обучению на основе применения современных педагогических технологий.

#### **Формы, методы и технологии адаптации рабочей программы**

##### **Адаптационные формы и методы:**

- наглядная опора в обучении;
- алгоритмы в обучении;
- комментированное управление;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам;
- игнорирование негативных поступков;
- задания с нарастающей степенью трудности;
- смена видов деятельности;
- поэтапная помощь педагога;
- дифференцированные формы заданий;
- чередование форм организации учебной деятельности (индивидуальная, парная, групповая);
- использование специальных технических средств приема-передачи учебной информации коллективного и индивидуального пользования;
- использование специальных дидактических материалов, печатных и электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к обучению инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- проведение групповых и индивидуальных консультаций.

##### **Педагогические технологии, обеспечивающие адаптацию образовательного процесса для инвалидов и обучающихся с ОВЗ:**

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии программированного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии дистанционного обучения;
- технологии уровневой дифференциации.



