

**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»  
от 02.04.2026г. № 261-03**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СОО. 01.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

***«общеобразовательного цикла»  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 54.02.01 «Дизайн»***

***профиль обучения: социально — экономический***

**Самара, 2026 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ\***

Предметно-цикловой комиссии  
Физической культуры и ОБЖ  
Председатель  
Е.Ю.Жильцова

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

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 54.02.01 «Дизайн»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                                                                                    | 4  |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....                                                                          | 10 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                            | 11 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                          | 22 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                            | 26 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов<br>ФГОС СОО и ФГОС СПО .....                                              | 25 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преемственность образовательных результатов<br>ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО ..... | 27 |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины «Дизайн» 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) 54.02.01 «Дизайн»

- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Дизайн» (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности/профессии 54.02.01 «Дизайн»
- рабочей программы воспитания по специальности/профессии 54.02.01 «Дизайн».

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 профессии/ 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 54.02.01 «Дизайн» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по 54.02.01 «Дизайн» отводится 84 часов в соответствии с учебным планом по специальности «Дизайн»

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности/профессии «Дизайн».

Программой предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации.

Текущий и рубежный контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами. Результаты рубежного контроля учитываются при подведении итогов по дисциплине.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения дисциплины в конце учебного года. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится за счет времени, отведенного на ее освоение, и выставляется на основании результатов выполнения практических занятий, а также точек рубежного контроля.

## **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 54.02.01 «Дизайн».

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**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне. Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального циклов «Безопасность жизнедеятельности».

Учебная дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности» общепрофессионального цикла в части развития здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самовоспитания.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, а также профилактике профессиональных заболеваний.

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

### **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 02                                 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности                                                                 |
| ЛР 03                                 | Готовность к служению Отечеству, его защите                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ЛР 05                                 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности                                                                                                                                                                            |
| ЛР 06                                 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07                                 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности                                                                                                                                                                                                                 |
| ЛР 08                                 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ЛР 09                                 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности                                                                                                                                                                                  |
| ЛР 10                                 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ЛР 11                                 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков                                                                                                                                                      |
| ЛР 12                                 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь                                                                                                                                                                                                                                    |
| ЛР 13                                 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем                                                                                                                                                              |
| <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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| <b>Коды результатов</b>                            | <b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | 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 07                                              | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей                                                                                                                                                                                |
| МР 09                                              | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения                                                                                             |
| <b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ПРб 01                                             | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                     |
| ПРб 02                                             | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью                                                                                                                   |
| ПРб 03                                             | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств                                                                                                                                                 |
| ПРб 04                                             | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности                                                                                                 |
| ПРб 05                                             | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                    |

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                                 | Объем в часах    |
|--------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | <b>48</b>        |
| <b>Основное содержание</b>                                         | <b>48</b>        |
| в т. ч.:                                                           |                  |
| теоретическое обучение                                             | 4                |
| практические занятия                                               | 80               |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                  | <b>24</b>        |
| в т. ч.:                                                           |                  |
| теоретическое обучение                                             | Не предусмотрено |
| практические занятия                                               | 24               |
| <b>Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)</b> | <b>4</b>         |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

| Наименование разделов и тем                                                                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся |                                                                                           | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                 | Код образовательного результата ФГОС СПО                    | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Раздел 1.</b>                                                                                  | <b>Введение</b>                                                            |                                                                                           | 4                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 1.1</b><br>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Содержание учебного материала                                              |                                                                                           | 2                | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                                                                   | 1                                                                          | ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения            |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Практические занятия                                                       |                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Контрольные работы                                                         |                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнений комплекса ОРУ № 1         |                                                                                           | 2                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 1.2</b><br>Здоровье и здоровый образ жизни                                                | Содержание учебного материала                                              |                                                                                           | 2                |                                                                                                                          | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                                                                   | 1                                                                          | Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Лабораторные занятия                                                       |                                                                                           |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Практические занятия                                                       |                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                   | Контрольные работы                                                         |                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |

| Наименование разделов и тем                                   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                               | Объем в часах           | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                 | Код образовательного результата ФГОС СПО                    | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                               | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                       | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Раздел 2.</b>                                              | <b>Легкая атлетика</b>                                                                                                                                                                                                                   | <b>30</b>               |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 2.1</b><br>Техника бега                               | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | Лабораторные занятия<br>(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)                                                                                                                                                          | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | Практические занятия<br>1. Освоение техники бега на короткие и средние дистанции<br>2. Освоение техники бега по прямой и виражу. Эстафетный бег<br>3. Освоение техники бега на длинные дистанции на стадионе и по пересеченной местности | 2<br>2<br>2             | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                               | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                       | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой,                                                                                                                                                             | 2                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 2.4</b><br>Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | 1                                                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                     | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                               | Практические занятия<br>1. Освоение техники прыжка в длину с места                                                                                                                                                                       | 2                       | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12                                                         | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603,              | ФН                                |

| Наименование разделов и тем                                                                                     | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                 |                  | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                     | Код образовательного результата ФГОС СПО              | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                                                                 | 2. Отработка техники прыжка в длину с места                                                                                                |                  | 2                | MP01,MP02,MP03,MP04,MP05,MP06,MP07,MP08,MP09                                                                 | ПР604, ПР605                                          |                                   |
|                                                                                                                 | 3. Освоение техники спортивной ходьбы. ТРК-1                                                                                               |                  | 2                |                                                                                                              |                                                       |                                   |
|                                                                                                                 | 4. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)                                                                                             |                  | 2                |                                                                                                              |                                                       |                                   |
|                                                                                                                 | Контрольные работы                                                                                                                         |                  | Не предусмотрено |                                                                                                              |                                                       |                                   |
| Самостоятельная работа обучающихся                                                                              |                                                                                                                                            | 2                |                  |                                                                                                              |                                                       |                                   |
| Выполнение комплекса ОФП № 2                                                                                    |                                                                                                                                            |                  |                  |                                                                                                              |                                                       |                                   |
| Профессионально ориентированное содержание                                                                      |                                                                                                                                            |                  | 16               |                                                                                                              |                                                       |                                   |
| Тема 2.2<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала                                                                                                              |                  |                  |                                                                                                              |                                                       |                                   |
|                                                                                                                 | 1                                                                                                                                          |                  |                  |                                                                                                              |                                                       |                                   |
|                                                                                                                 | Лабораторные занятия                                                                                                                       |                  | Не предусмотрено |                                                                                                              |                                                       |                                   |
|                                                                                                                 | Практические занятия                                                                                                                       |                  | 2                | ЛР02, ЛР03, ЛР04,ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 MP01,MP02,MP03,MP04,MP05,MP06,MP07,MP08,MP09 | ОК02,ОК03, ОК06, ОК10 ПР601,ПР602,ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                                                                                 | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений                        |                  |                  |                                                                                                              |                                                       |                                   |
|                                                                                                                 | 2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |                  | 2                |                                                                                                              |                                                       |                                   |
| Контрольные работы                                                                                              |                                                                                                                                            | Не предусмотрено |                  |                                                                                                              |                                                       |                                   |

| Наименование разделов и тем                                                                                                  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                       | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                 | Код образовательного результата ФГОС СПО                    | Направления воспитательной работы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОФП №1                                                                | 2                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                                  | Содержание учебного материала                                                                                                    |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | 1                                                                                                                                |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | Лабораторные занятия                                                                                                             | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | Практические занятия<br>1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.                   | 2                | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                                                                                              | Контрольные работы                                                                                                               | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                               | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий | Содержание учебного материала                                                                                                    |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | 1                                                                                                                                |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | Лабораторные занятия                                                                                                             | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                                                                              | Практические занятия<br>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. | 2                | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |

| Наименование разделов и тем                                  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                         | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                         | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| физической культурой                                         | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                        | 2                |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физическое подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2                |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | Контрольные работы                                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                 | Не предусмотрено |                                                                  |                                          |                                   |
| Тема 2.6<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала                                                                                                                                                      |                  |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | 1                                                                                                                                                                                  |                  |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | Лабораторные занятия                                                                                                                                                               | Не предусмотрено |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | Практические занятия                                                                                                                                                               |                  |                                                                  |                                          |                                   |
|                                                              | 1.Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии.                                                                                                          | 2                | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10                   | ФН                                |
|                                                              | 2.Освоение методики составления ОРУ с                                                                                                                                              | 2                | МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09             | ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605        |                                   |

| Наименование разделов и тем             | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                           | Объем в часах           | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                         | Код образовательного результата ФГОС СПО                            | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                         | учетом специфики будущей профессии.<br>ТРК-2                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                   | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                         | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса для развития силы                                                                                                                                                         | 2                       |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
| <b>Раздел 3.</b>                        | <b>Лыжная подготовка</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b>               |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
| <b>Тема 3.1</b><br>Техника лыжных ходов | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                        |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                         | 1                                                                                                                                                                                                                                    |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                         | Лабораторные занятия<br>(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)                                                                                                                                                      | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                         | Практические занятия<br>1. Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода<br>2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода<br>3. Освоение техники конькового хода, поворотов на месте и в движении | 2<br><br>2<br><br>2     | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br/>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br/>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i>                         |
|                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                   | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                         | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                   | 4                       |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |

| Наименование разделов и тем                                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                             | Объем в часах           | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                         | Код образовательного результата ФГОС СПО                            | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                     | Выполнение комплекса ОРУ <sup>1</sup> № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой                                                                                                                                                       |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
| <b>Тема 3.2</b> Техника спусков и подъемов                          | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                   | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | Практические занятия<br>1. Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах<br>2. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности<br>3. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции. | 2<br><br>2<br><br>2     | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br/>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br/>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i>                         |
|                                                                     | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                     | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОФП №1                                                                                                                                                                      | 2                       |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                        | 4                       |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
| <b>Тема 3.4</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                   | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                                  |                                                                     |                                   |
|                                                                     | Практические занятия<br>1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей                                                                                                                                     | 2                       | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br/>МР01, МР02, МР03, МР04,</i>                              | <i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br/>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i>                         |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                     | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                 | Код образовательного результата ФГОС СПО                    | Направления воспитательной работы |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                             | профессии.<br>2. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. ТРК-3                                      | 2                | МР05, МР06, МР07, МР08, МР09                                                                                             |                                                             |                                   |
|                             | Контрольные работы                                                                                                                             | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОФП № 2                                                                             | 2                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Раздел 4.</b>            | <b>Спортивные игры</b>                                                                                                                         | 17               |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 4.1</b><br>Волейбол | Содержание учебного материала                                                                                                                  |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                             | 1                                                                                                                                              |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                             | Лабораторные занятия<br>(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)                                                                | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                             | Практические занятия<br>1. Освоение техники игры<br>2. Освоение техники подачи<br>3. Освоение техники игры у сетки<br>4. Освоение тактики игры | 1<br>1<br>1<br>1 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                             | Контрольные работы                                                                                                                             | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОРУ <sup>ii</sup> № 1,                                                              | 4                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |

| Наименование разделов и тем                          | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                      | Объем в часах           | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                 | Код образовательного результата ФГОС СПО                    | Направления воспитательной работы |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|                                                      | Выполнение комплекса для совершенствования навыков игры.                                                                                                        |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 4.2</b><br>Баскетбол                         | Содержание учебного материала                                                                                                                                   |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | 1                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | Лабораторные занятия                                                                                                                                            | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | Практические занятия                                                                                                                                            |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | 1. Освоение элементов техники игры                                                                                                                              | 1                       | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                      | 2. Отработка элементов техники игры                                                                                                                             | 1                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | 3. Освоение техники броска мяча по кольцу                                                                                                                       | 1                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | 4. Освоение тактики игры                                                                                                                                        | 1                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | 5. Освоение тактических действий игроков.                                                                                                                       | 1                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | Контрольные работы                                                                                                                                              | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОФП № 1,<br>Выполнение комплекса ОФП № 2,<br>Выполнение комплекса для совершенствования навыков игры | 6                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Профессионально ориентированное содержание</b>    |                                                                                                                                                                 | 8                       |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| Тема 3.3<br>Составление и проведение самостоятельных | Содержание учебного материала                                                                                                                                   |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | 1                                                                                                                                                               |                         |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                      | Лабораторные занятия                                                                                                                                            | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                          |                                                             |                                   |

| Наименование разделов и тем                                         | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                   | Объем в часах    | Код образовательного результата ФГОС СОО                                                                                 | Код образовательного результата ФГОС СПО                    | Направления воспитательной работы |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»          | Практические занятия<br>1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | 4                | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                                     | Контрольные работы                                                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса ОРУ № 1<br>Выполнение комплекса для развития силы                                 | 4                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 3.4</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала                                                                                                                |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                     | 1                                                                                                                                            |                  |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                     | Лабораторные занятия                                                                                                                         | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                     | Практические занятия<br>1. Освоение методики составления комплексов ОРУ с учетом специфики будущей профессии. ТРК-5                          | 4                | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12<br>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                                                     | Контрольные работы                                                                                                                           | Не предусмотрено |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
|                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся<br>Выполнение комплекса для развития ловкости<br>Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой                    | 3                |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Раздел 5.</b>                                                    | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                               | 11               |                                                                                                                          |                                                             |                                   |
| <b>Тема 5.1</b>                                                     | 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                    | Направления воспитательной работы |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Развитие силовых физических качеств | 1                                                                          |  |                         |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | Лабораторные занятия                                                       |  | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | Практические занятия                                                       |  |                         | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК02, ОК03, ОК06, ОК10<br>ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН                                |
|                                     | 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ                                |  | 2                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 2. Освоение техники работы на блочных тренажерах                           |  | 1                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири)                     |  | 1                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 4. Составление комплексов упражнений по ОФП                                |  | 1                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 5. Развитие мышц плечевого пояса                                           |  | 1                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 6. Развитие мышц спины и живота                                            |  | 1                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 7. Развитие мышц рук и ног                                                 |  | 2                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)                             |  | 2                       |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | Контрольные работы                                                         |  | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | Самостоятельная работа обучающихся                                         |  | <i>Не предусмотрено</i> |                                                                                                                       |                                                             |                                   |
|                                     | <b>Всего:</b>                                                              |  | 84                      |                                                                                                                       |                                                             |                                   |

#### 4. 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 2. распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части определять этапы решения задачи выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы составлять план действия определять необходимые ресурсы владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих. действий (самостоятельно или с помощью наставника) | 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 4. организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной 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 | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты                                                                                                                                                |
| ОК 6. описывать значимость своей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| профессии<br>применять стандарты<br>антикоррупционного<br>поведения.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | самовоспитания в соответствии<br>с общечеловеческими<br>ценностями и идеалами<br>гражданского общества;<br>готовность и способность к<br>самостоятельной, творческой и<br>ответственной деятельности                                                                                 | решения, определяющие<br>стратегию поведения, с учетом<br>гражданских и нравственных<br>ценностей                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОК 08. использовать<br>физкультурно-<br>оздоровительную<br>деятельность для<br>укрепления здоровья,<br>достижения жизненных и<br>профессиональных целей<br>применять рациональные<br>приемы двигательных<br>функций в<br>профессиональной<br>деятельности<br>пользоваться средствами<br>профилактики<br>перенапряжения,<br>характерными для данной<br>профессии | ЛР 11. Принятие и реализацию<br>ценностей здорового и<br>безопасного образа жизни,<br>потребности в физическом<br>самосовершенствовании,<br>занятиях спортивно-<br>оздоровительной<br>деятельностью, неприятие<br>вредных привычек: курения,<br>употребления алкоголя,<br>наркотиков | МР 01. Умение самостоятельно<br>определять цели деятельности и<br>составлять планы деятельности;<br>самостоятельно осуществлять,<br>контролировать и<br>корректировать деятельность;<br>использовать все возможные<br>ресурсы для достижения<br>поставленных целей и<br>реализации планов<br>деятельности; выбирать<br>успешные стратегии в<br>различных ситуациях |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательной дисциплины с 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ОП.08 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Знать: порядок и правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи;</p> <p>Уметь: оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь;</p> |                                                                                                                    | <p>ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб 03. Владение основными</p> | <p>Раздел 1. Введение</p> <p>Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p> <p>Тема 1.3 Основы здорового образа жизни.</p> <p>Раздел 2. Лёгкая атлетика.</p> <p>Тема 2.1. Техника бега.</p> <p>Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину.</p> <p>Раздел 4. Атлетическая гимнастика.</p> <p>Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств.</p> <p>Раздел 5. Лыжная подготовка.</p> <p>Тема 5.1. Техника лыжных ходов.</p> <p>Тема 5.2. Техника спусков и подъемов.</p> <p>Раздел 6. Кроссовая подготовка.</p> <p>Тема 6.1. Техника бега по</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                         |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|  |  | <p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> | пересеченной местности. |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|

---

<sup>i</sup> ОРУ – обще – развивающие упражнения

<sup>ii</sup> ОРУ – обще – развивающие упражнения