

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГБПОУ «ПГК»
от 07.04.2023 г. № 297/1-03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

профиль обучения: технологический

Самара, 2023 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии

Физической культуры

Председатель

А.В. Максимов

Составитель: Максимов А.В., Лыткина В.М., Барабанщикова Н.О.

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 25.02.08«Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 4 |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ..... | 10 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 111 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 23 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО | 26 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преимущество образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО | 28 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

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) 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности/профессии 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

- рабочей программы воспитания по специальности/профессии 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

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 25.02.08 «Эксплуатация

беспилотных авиационных систем» на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем» отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности/профессии «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности/профессии «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

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 25.02.08 «Эксплуатация беспилотных авиационных систем»

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

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|--|---|
| | 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 |
| Предметные результаты базовый уровень (ПРБ) | |
| ПРБ 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПРБ 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПРБ 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПРБ 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПРБ 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 78 |
| Основное содержание | 54 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 50 |
| Профессионально ориентированное содержание | 24 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | Не предусмотрено |
| практические занятия | 24 |
| Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет) | 4 |

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 | |
|---|--|---------------|--|---|-----------------------------------|-------------------------|
| Раздел 1. | Введение | 4 | | | | |
| Тема 1.1 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 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН | |
| | 1 ГТО— программная и нормативная основа системы физического воспитания населения | | | | | |
| | Лабораторные занятия | | | | | <i>Не предусмотрено</i> |
| | Практические занятия | | | | | <i>Не предусмотрено</i> |
| | Контрольные работы | | | | | <i>Не предусмотрено</i> |
| Самостоятельная работа обучающихся | <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 | |
|--|---|---------------|--|--|-----------------------------------|-------------------------|
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | | ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН | |
| | 1 Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. | | | | | |
| | Лабораторные занятия | | | | | |
| | Практические занятия | | | | | <i>Не предусмотрено</i> |
| | Контрольные работы | | | | | <i>Не предусмотрено</i> |
| Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | | | |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 30 | | | | |
| Тема 2.1 Техника бега | Содержание учебного материала | | | | | |
| | 1 | | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не</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 |
|---|--|------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| | <i>(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)</i> | <i>предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие и средние дистанции 2. Освоение техники бега по прямой и виражу. 3. Эстафетный бег 4. Освоение техники бега на длинные дистанции на стадионе и по пересеченной местности | 2 2 2 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 2.4 Техника спортивной ходьбы и прыжка | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не</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 |
|---|--|------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| в длину | | <i>предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники прыжка в длину с места 2. Отработка техники прыжка в длину с места 3. Освоение техники спортивной ходьбы. 4. Отработка техники спортивной ходьбы. ТРК-1 5. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 2 2 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i> |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | <i>12</i> | | | |
| Тема 2.2 | Содержание учебного | | | | |

| 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 |
|---|---|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | материала | | | | |
| | <i>1</i> | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений | 2 | ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09 | ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605 | ФН |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | | |
| Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и | Содержание учебного материала | | | | |
| | <i>1</i> | | | | |
| | 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 |
|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| физической работоспособности. | | <i>0</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i> |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 2.5. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение методики составления и | | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09,</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603,</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 |
|----------------------------------|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| Тема 3.1 Техника лыжных ходов | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники попеременного двухшажного и бесшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и двухшажного хода 3. Освоение техники конькового хода, поворотов на месте и в движении | 2 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i> |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Самостоятельная работа | <i>Не</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 |
|--|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | обучающихся | <i>предусмотрено</i> | | | |
| Тема 3.2 Техника спусков и подъемов | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники спусков, подъемов и торможения на лыжах 2. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности 3. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции. | 2 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i> |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Самостоятельная работа | <i>Не</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 |
|---|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | обучающихся | <i>предусмотрено</i> | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 4 | | | |
| Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | | |
| | <i>1</i> | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. 2. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. ТРК-3 | 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 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 |
|-----------------------------|--|--|--|---|-----------------------------------|
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Раздел 4. | Спортивные игры | 17 | | | |
| Тема 4.1 Волейбол | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия (Названия должны быть краткими и отражать деятельность) | <i>Не предусмотрен</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Освоение техники подачи 3. Освоение техники игры у сетки 4. Освоение тактики игры | <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i> <i>МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08</i> <i>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 |
|---|--|--------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 4.2 Баскетбол | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия | | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08</i> | <i>ФН</i> |
| | 1. Освоение элементов техники игры | <i>1</i> | <i>ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09,</i> | <i>ПР601, ПР602, ПР603,</i> | |
| | 2. Отработка элементов техники игры | <i>1</i> | <i>ЛР10, ЛР11, ЛР12</i> | <i>ПР604, ПР605</i> | |
| 3. Освоение техники броска мяча по кольцу | <i>1</i> | <i>МР01, МР02, МР03, МР04,</i> | | | |
| 4. Освоение тактики игры | <i>1</i> | <i>МР05, МР06, МР07, МР08,</i> | | | |
| 5. Освоение тактических действий игроков. | <i>1</i> | <i>МР09</i> | | | |
| | Контрольные работы | <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 |
|---|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | | <i>о</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Профессионально ориентированное содержание | | 8 | | | |
| Тема 3.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала | | | | |
| | <i>I</i> | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. | 4 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i> |
| | Контрольные работы | <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 |
|---|--|-------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | | <i>но</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Тема 3.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | | | | |
| | <i>1</i> | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. ТРК-4 2. Освоение методики составления комплексов ОРУ с учетом специфики будущей профессии. ТРК-5 | 2 2 | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i> | <i>ФН</i> |
| Контрольные работы | <i>Не</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 |
|--|---|--|--|---|-----------------------------------|
| | | <i>предусмотрено</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| Раздел 5. | Атлетическая гимнастика | <i>11</i> | | | |
| Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1 | | | | |
| | Лабораторные занятия | <i>Не предусмотрено</i> | | | |
| | Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение техники работы на блочных тренажерах 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений | <i>2</i> <i>1</i> <i>1</i> <i>1</i> | <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i> <i>МР01, МР02, МР03, МР04,</i> <i>МР05, МР06, МР07, МР08,</i> <i>МР09</i> | <i>ОК03, ОК04, ОК08</i> <i>ПР601, ПР602, ПР603,</i> <i>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 |
|-----------------------------|---|------------------------------|--|--|-----------------------------------|
| | по ОФП 5. Развитие мышц плечевого пояса 6. Развитие мышц спины и живота 7. Развитие мышц рук и ног 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет) | 1 1 2 2 | | | |
| | Контрольные работы | <i>Не предусмотрен</i> | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | <i>Не предусмотрен</i> | | | |
| Всего: | | 78 | | | |

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 (предметные результаты –ПРб) | Методы оценки |
|---|---|
| ПРб 01 | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 02 | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 03. | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 04. | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |
| ПРб 05. | Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|--|---|---|
| ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | 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. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | 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 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. | 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. |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

| <p style="text-align: center;">Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p> | <p style="text-align: center;">Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p> | <p style="text-align: center;">Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p> | <p style="text-align: center;">Наименование разделов/тем и рабочей программе по УД</p> |
|--|--|---|--|
| <p>ОП.08 Безопасность жизнедеятельности Знать: порядок и правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи; 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) ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 03. Владение основными</p> | <p>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Тема 1.1. Техника бега. Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину. Раздел 3. Атлетическая гимнастика. Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств. Раздел 4. Лыжная подготовка. Тема 4.1. Техника лыжных ходов. Тема 4.2. Техника спусков и подъемов. Раздел 5. Кроссовая подготовка. Тема 5.1. Техника бега по пересеченной местности.</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> | |
|--|--|--|--|