

**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):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>54</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	50
<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> 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					Не предусмотрено
	Практические занятия					Не предусмотрено
	Контрольные работы					Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающихся	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	
<b>Тема 1.2</b> 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>					
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	30				
<b>Тема 2.1</b> 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	<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>	ФН
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>			
<b>Тема 2.4</b> 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>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>12</b>			
<b>Тема</b>	<b>2.2</b> 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.		0			
	Практические занятия 1. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	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	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 2.5.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации	Содержание учебного материала				
	1				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления и		ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09,	ОК03, ОК04, ОК08 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
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>			
<b>Тема 3.2</b> 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>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 3.4</b> 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>			
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>17</b>			
<b>Тема 4.1</b> 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>			
<b>Тема 4.2</b> 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>			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>8</b>			
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>			
<b>Тема 3.4</b> 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>			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<i>11</i>			
<b>Тема 5.1</b> 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>			
<b>Всего:</b>		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	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения</p> <p>Практических работ</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ПРб 02	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения</p> <p>Практических работ</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ПРб 03.	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения</p> <p>Практических работ</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ПРб 04.	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения</p> <p>Практических работ</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ПРб 05.	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение выполнения</p> <p>Практических работ</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

## 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)

<b>Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</b>	<b>Наименование разделов/тем и рабочей программе по УД</b>
<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>	
--	--	--	--