

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «ПГК»
от 11.04.2025 г. № 363-03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 Физическая культура (базовый уровень)

*общеобразовательного цикла
основной образовательной программы*

15.02.19 Сварочное производство

профиль обучения: технологический

Самара, 2025 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Физической культуры
Председатель
А.В. Максимов

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссии
Автоматизации и машиностроения
Председатель
М.А.Лапицкая

ОДОБРЕНО

Методистом
по специальности
15.02.19 Сварочное производство
М.С. Никишкова

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

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 15.02.19 Сварочное производство

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	35
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	37

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.02.19 Сварочное производство;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 15.02.19 Сварочное производство;
- рабочей программы воспитания по специальности 15.02.19 Сварочное производство;
- Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

- Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 15.02.19 Сварочное производство;

на станках с числовым программным управлением на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

- На изучение дисциплины «Физическая культура» по 15.02.19 Сварочное производство отводится 174 часов в соответствии с учебным планом по специальности.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках учебной дисциплины «Физическая культура».

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

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

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

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3 Общая характеристика учебной дисциплины

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

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

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

В программе по учебной 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 01	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 04	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	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
ЛР 14	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности
ЛР 15	Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
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 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-

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 06	Умение определять назначение и функции различных социальных институтов
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 08	Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРб)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением).
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 02 ОК 09 ОК 10	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04 ОК 05	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01 ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 8 ОК 11	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.19 Сварочное производство)
Наименование ВПД	
ПК 4. 1	Подготавливать приспособления и инструменты для изготовления деталей на станках с ЧПУ
ПК 4.2	Налаживать и подналаживать станок с ЧПУ
ПК 4.3	Изготавливать детали на станках с ЧПУ

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	74
Профессионально ориентированное содержание	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	2
Промежуточная аттестация (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	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Раздел 1.	Теоретический		4			
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		1	ЛР 11, ЛР 12 МР 04, МР 05 ПР6 02, ПР6 03	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье				
	2	Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
Тема 1.2 Активный отдых и досуг	Содержание учебного материала			ЛР 11 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Досуговая деятельность человека, её роль и значение в организации здорового образа жизни современного человека				
	2	Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека				
	3	Виды и формы активного отдыха и досуга.				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала		*	ЛР 11, ЛР12 МР 04,	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Варианты: дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по		ПР6 01, ПР6 02,		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
		пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др)				
	2	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.4 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		*	ЛР 02, ЛР13 МР 04, МР 05 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	2	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации				
		Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
		Практические занятия	Не предусмотрены			
		Контрольные работы	Не предусмотрены			
		Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала			ЛР 02, ЛР 03, ЛР11 МР 04 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения				
	2	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО				
		Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
		Практические занятия	Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
			ны			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала			ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	1	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.		МР 01, МР 03 ПР 6 01		
	2	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом.				
	3	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.	1			
	4	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	5	Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями				
		Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
		Практические занятия	Не предусмотрены			
		Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 1.7 Основы самоконтроля за индивидуальным и показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Содержание учебного материала			ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития		МР 01, МР 03		
				ПР 6 03		
	2	Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью				
	3	Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью				
	4	Дневник самоконтроля				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Практические занятия		Не предусмотрены			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание			2			
Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала			ЛР 05, ЛР09, ЛР11, ЛР12, ЛР12 МР 01, МР 04, МР 09 ПР601, ПР6 02	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности				
	2	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья				
	3	Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления				
	4	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1.Определение физических способностей для оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности	1			
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 09, ЛР11, ЛР 13 МР 01, МР 04, МР 09 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1 Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка»				
	2 Задачи профессионально-прикладной физической подготовки				
	3 Средства профессионально-прикладной физической подготовки				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Раздел 2.	Практический	74			
Тема 2.1. (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала				
	1	Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставать!», «Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой		ЛР 07, ЛР10, ЛР11 МР 01, МР 02, МР 07 ПР601, ПР6 05	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8
	2	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2, 3 и т.д.»; размыкания и смыкания			
	3	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п.). Общеразвивающие			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
		упражнения в парах				
	4	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле				
	Лабораторные занятия		Не предусмотрены			
	Практические занятия 1.Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений 2.Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания 3.Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах 4. Выполнение прикладных упражнений		1 1 1 1			
	Контрольные работы		Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрены			
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		11	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 8	
	1	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)		ПР601,ПР604,ПР605		
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной				
	3 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра				
	4 Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики				
	5 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия	1			
	1. Освоение техники бега на короткие дистанции	1			
	2. Освоение техники бега на средние дистанции	1			
	3. Освоение техники бега на длинные дистанции	2			
	4. Освоение техники бега по прямой и виражу.	1			
	5. Эстафетный бег	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности				
	7. Освоение техники прыжка в длину и спортивной ходьбы.				
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Тема 2.3 Спортивные игры Волейбол	Содержание учебного материала	16	ЛР 05 ЛР 06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07 ПР601, ПР604, ПР605	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК6, ОК 8	
	1 Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении				
	2 Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения				
	3 Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам				
	4 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола				
	5 Техника безопасности на занятиях волейболом				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1.Освоение техники игры 2. Отработка техники игры 3. Освоение техники подачи. 4. Отработка техники подачи. 5. Освоение техники игры у сетки. 6.Отработка техники игры у сетки 7.Освоение тактики игры.	1 1 1 1 1 1 1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Баскетбол	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 06, ЛР07, ЛР08, ЛР10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07 ПР601, ПР 604, ПР6 05	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК6, ОК 8	
	1 Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	мяча, бросок мяча				
2	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.				
3	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
4	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола				
5	Техника безопасности на занятиях баскетболом				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1.Освоение элементов техники игры 2. Отработка элементов техники игры 3.Освоение техники броска мяча по кольцу 4. Отработка техники броска мяча по кольцу 4.Освоение тактики игры. 5. Отработка тактики игры. 6.Освоение тактических действий игроков 7.Отработка тактических действий игроков	1 1 2 1 1 1 1 1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
		предусмотрены			
Тема2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11 МР 01, МР 02, МР 07 ПР601, ПР6 04, ПР6 05	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК6, ОК 8	
	1 Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп				
	2 Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела				
	3 Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Освоение техники работы на блочных тренажерах 2. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 3. Развитие мышц спины и живота и ног 4. Развитие мышц плечевого пояса и рук	2 2 3 2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание		14			
Тема 2.5 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала	16	ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03 ПР 604	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью При помощи средств лыжной подготовки				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия				
	1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного хода 3. Освоение техники одновременного двухшажного хода 4. Освоение техники бесшажного иконькового хода	2 2 2 2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	5. Освоение техники поворотов на месте и в движении	2			
	6. Освоение техники спусков, подъемов торможения на лыжах	2			
	7. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности	2			
	8. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов, неровностей на дистанции				
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13 МР 01, МР 04, МР 09 ПР 601	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8	
	1 Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств. При помощи средств кроссовой подготовки:				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
	Практические занятия 1. Отработка техники бега со старта группой 2. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников) 3. Преодоление полосы препятствий (юноши) и	1 2 2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	вертикальных препятствия (девушки) 4.Освоение техники бега в гору и с горы.	1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Профессионально ориентированное содержание		4			
Тема 2.7 Методико-практические занятия	Содержание учебного материала		ЛР 05, ЛР 11, ЛР12, ЛР 13 МР 01, МР 04, МР 05, МР 09 ПР601, ПР6 02, ПР6 04	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК6, ОК 8	
	1 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрены			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код направления воспитательной работы, Код личностного результата программы воспитания
	Практические занятия				
	1. Составление комплексов физкультминуток, физкультпауз	1			
	2. Проведение комплексов утренней гимнастики для профилактики заболеваний.	1			
	3. Составления комплексов упражнений для подготовки к «ГТО»	1			
	4. Составления планов-конспектов для самостоятельных занятий	1			
	Контрольные работы	Не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрены			
Итоговое занятие		4			
Всего:		78			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спортивный инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2015. – 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. – 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно – методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. – 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.— М.:Владос, 2008. – 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.– М.:Владос, 2008. – 357 с.

Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

4. 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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	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 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	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. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности,	ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

Наименование 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 программы по УД
ПМ.04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям	МДК. 04.01 Технология выполнения работ по профессии ПК 4. 1 Подготавливать приспособления и инструменты для изготовления деталей на станках с ЧПУ ПК 4.2 Налаживать и подналадить станок с ЧПУ ПК 4.3 Изготавливать детали на станках с ЧПУ Уметь Понимание и применение стандартов охраны труда, техники безопасности, гигиены и принципов бережливого производства У2 Применять вычислительные и геометрические правила в процессе подготовки и программирования на станках с ЧПУ У3 Применять творческие решения сложных задач проектирования и обработки	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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 03. Владение основными	Раздел 1. Введение Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Раздел 2. Лёгкая атлетика. Тема 2.1. Техника бега. Тема 2.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину. Раздел 4. Атлетическая гимнастика. Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств. Раздел 5. Лыжная подготовка. Тема 5.1. Техника лыжных ходов. Тема 5.2. Техника спусков и подъемов. Раздел 6. Кроссовая подготовка. Тема 6.1. Техника

Наименование 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 программы по УД
		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 ПРб05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	бега по пересеченной местности.