

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Подписано цифровой
подписью: Смагина
Ольга Александровна
DN: cn = Смагина Ольга
Александровна,
o=ГБПОУ «ПГК»,
ou=директор,
email=college@pgk63.ru,
c=RU
Дата: 2025.04.11

УТВЕРЖДЕНО

**Приказ директора колледжа
от 11.04.2025 г. № 363-03**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СОО.01.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«общеобразовательного цикла»

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

профиль обучения: гуманитарный

Самара, 2025 г.

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
Физической культуры
Председатель
Ж.В. Фисенко

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссии

ОДОБРЕНО

Методистом Н.Е. Подпорина
по специальности
09.02.06 «Сетевое и системное
администрирование»

Составитель: 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 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Сетевое и системное администрирование» 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–ФГОСПО) 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»

- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Сетевое и системное администрирование» (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности/профессии 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование»
- рабочей программы воспитания по специальности/профессии 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» 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.

Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее–ООПСПО) по 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» на базе основного общего образования с

получением среднего общего образования. На изучение дисциплины «Физическая культура» по 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» отводится 84 часа в соответствии с учебным планом по специальности/профессии «Сетевое и системное администрирование».

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

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

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

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

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

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 09.02.06 «Сетевое и системное 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 ФГОССПО.

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

Общая характеристика учебной дисциплины

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

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

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

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

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

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

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 и посягательствам на национальные, религиозные, расовые, Национальным признаками 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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 03	Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, Применению различных методов познания
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 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)	
ПРб01	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)
ПРб02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб04	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

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	84
в т. ч.	
Основное содержание	62
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	52
Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	18
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	18
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	Направления воспитательной работы
Раздел 1.	Введение	10			
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье.				
	Лабораторные занятия				
	Практические занятия				
	Контрольные работы				
	Самостоятельная работа обучающихся				
Тема 1.2 Современное состояние физической культуры и спорта. Активный отдых и досуг. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08,	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10	ФН
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.				
	2. Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека.	2			

	3. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья.	2			
	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 1.3 Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «Готов к Труду и обороне» (ГТО)	Содержание учебного материала				
	1. ГТО—программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	2	ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11 МР 04 ПР6 01	ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 6	Гражданское воспитание
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Раздел 2.	Легкая атлетика	14			
Тема2.1 Техника бега	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия		ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10	Гражданское воспитание
	1. Освоение техники бега на короткие и средние дистанции	2	МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	
	2. Освоение техники бега по прямой и виражу. Эстафетный бег	2			
	3. Освоение техники бега на длинные дистанции на стадионе и по пересеченной местности	2			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Тема 2.2	Содержание учебного материала				

Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия		ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10	ФН
	1. Освоение техники прыжка в длину с места	2		ПР601, ПР602, ПР603,	
	2. Отработка техники прыжка в длину с места	2	МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08,	ПР604, ПР605	
	3. Освоение техники спортивной ходьбы.	2	МР09		
	4. Отработка техники спортивной ходьбы. ТРК-1	2			
	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
Профессионально ориентированное содержание		16			
Тема 2.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	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	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	2. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2			
	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
Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	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	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	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 занятий физической культурой	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения.	2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2			
	3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для	2			

профессионально- прикладной физическое подготовки с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.				
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
Тема2.6 прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия 1. Освоение методики составления ОРУ с учетом специфики будущей профессии. ТРК-2 2. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	2 2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГО ССОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>			
Раздел 3.	Лыжная подготовка	20			
Тема 3.1 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия				
	1. Освоение техники попеременного двухшажного хода	2	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	2. Освоение техники одновременного одношажного хода	2	МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09		
	3. Освоение техники одновременного двухшажного хода	2			
	4. Освоение техники бесшажного хода	2			
	5. Освоение техники конькового хода	2			
	6. Освоение техники поворотов на месте и в движении	2			
	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>			
Тема 3.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия		<i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i>	<i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i>	<i>ФН</i>
	1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах	2			
	2. Освоение техники торможения на лыжах	2			
	3. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности	2			
	4. Приобретение опыта прохождения спусков, подъемов и неровностей на дистанции.	2			
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>			
Профессионально ориентированное содержание		2			
Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия		<i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09</i>	<i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605</i>	<i>ФН</i>
	1. Освоение методики составления комплексов ОФП с учетом специфики будущей профессии. ТРК-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	Направления воспитательной работы
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся	<i>Не предусмотрено</i>			
Раздел 4.	Спортивные игры	11			
Тема4.1 Волейбол	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия				
	1. Освоение техники игры	1	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 ПР601, ПР602, ПР603, ПР604, ПР605	ФН
	2. Освоение техники подачи	1			
	3. Освоение техники игры у сетки	1			
	4. Освоение тактики игры	1			
	5. Освоение тактических действий игроков	1			
	Контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>			
	Самостоятельная работа	<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
Тема4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия				
	1. Освоение элементов техники игры	1	ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 П	ФН
	2. Отработка элементов техники игры	1	МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08, МР09	Р601, Р602, Р603, Р604, Р605	
	3. Освоение техники броска мяча по кольцу	1			
	4. Освоение тактики игры	1			
	5. Отработка тактики игры. ТРК-4	2			
	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
Раздел 5.	Атлетическая гимнастика	11			
Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>			
	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Освоение техники работы на блочных тренажерах 3. Освоение техники работы со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений по ОФП 5. Развитие мышц плечевого пояса 6. Развитие мышц спины и живота 7. Развитие мышц рук 8. Развитие мышц ног 9. Работа на блочных тренажерах 10. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	 1 1 1 1 1 1 1 1 2	 <i>ЛР02, ЛР03, ЛР04, ЛР05, ЛР06, ЛР07, ЛР08, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12 МР01, МР02, МР03, МР04, МР05, МР06, МР07, МР08 МР09</i>	 <i>ОК02, ОК03, ОК06, ОК10 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>			
Всего:		84			

1. 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.—431с.

<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.—431с.

<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.—357с.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.— Ростовн/Д: Феникс, 2002.—384с.

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.

2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Методы оценки
ПР601	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПР602	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПР603.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПР604.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение выполнения Практических работ Дифференцированный зачет
ПР605.	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. 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 4. 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 11. 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	МР07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный	ЛР11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, Занятиях спортивно-	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) Согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов Согласно ФГОССОО
Уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	Использовать всевозможные ресурсы для достижения 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 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
ОП.08Безопасность жизнедеятельности Знать: порядок и правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи; Уметь: оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь;		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 ПРб03.Владение основными	Раздел 1. Введение Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни Тема 1.2 Современное состояние физической культуры и спорта. Активный отдых и досуг. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Тема 1.3 Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс «Готов к Труд и обороне» (ГТО) Раздел 2. Легкая атлетика Тема2.1 Техника бега Тема 2.2 Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину Тема 2.3 Составление и проведение самостоятельных занятий по

		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	подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Тема 2.4 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Тема 2.5 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой Тема 2.6 прикладная физическая подготовка Раздел 3. Лыжная подготовка Тема 3.1 Техника лыжных ходов Тема 3.2 Техника спусков и подъемов Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка Раздел 4. Спортивные игры Тема 4.1 Волейбол Тема 4.2 Баскетбол Раздел 5 Атлетическая гимнастика Тема 5.1 Развитие силовых физических качеств
--	--	--	---

ⁱОРУ—обще–развивающие упражнения

ⁱⁱОРУ—обще–развивающие упражнения