

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОЛЛЕДЖ ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ АЛЕКСИЯ,
МИТРОПОЛИТА МОСКОВСКОГО»**



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ СО
«Гуманитарный колледж»
И.А. Клименко
«23» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы
09.02.07 Информационные системы и программирование
профиль обучения: технический

Тольятти, 2025

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, математических
и естественнонаучных дисциплин
председатель комиссии _____ Т.А. Широкова
Протокол № 5 от 19 июня 2025 г.

Составитель: Королева Е.Т, преподаватель ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж»

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
09.02.07 Информационные системы и программирование

СОДЕРЖАНИЕ

4

12

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА13

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА21

25

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

26

27

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «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) 09.02.07 Информационные системы и программирование примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по социально-экономическому профилю (для профессиональных образовательных организаций); учебного плана по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование рабочей программы воспитания

Программа учебного предмета «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 предмету «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 учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование ; отводится 82 часа в соответствии с учебным планом по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

В программе теоретические сведения дополняются самостоятельными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

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

Контроль качества освоения предмета «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 учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

Освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового/углубленного уровня (ПР б), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

09.02.07 Информационные системы и программирование

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

- 1) Формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- 2) 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, знаний о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- 3) 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 физические упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- 4) Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

5) 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;

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

7) Овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета «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 учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОП.06 «Основы безопасности жизнедеятельности».

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития, читательской, естественно - научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется: физкультурно-оздоровительной деятельности; спортивно-оздоровительной деятельности с прикладной ориентированной подготовкой; введение в профессиональную деятельность специалиста.

В программе по предмету «Физическая культура» реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

- Раздел №1 «Легкая атлетика»;
 Раздел №2 « Кроссовая подготовка»,
 Раздел №3 «Гимнастика»,
 Раздел №4 «Спортивные игры»;
 Раздел №5 «Спортивные игры настольные и народные»

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового/углубленного уровня изучения (ПР б):

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
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 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
	Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)
ЛР ВР 1	Осознающий себя гражданином великой страны
ЛР ВР 2.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР ВР 9.1	приверженность принципам честности, порядочности, открытости Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни
ЛР ВР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области
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;
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
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 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
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

**Коды
результатов**

Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:

ПР6 05

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета «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: 09.02.07 Информационные системы и программирование)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
	ОК 09	

		Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно

	ОК 08	<p>действовать в чрезвычайных ситуациях;</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>
--	-------	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «ОУП.06 Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование)
ПК 9.2.	Разрабатывать веб-приложение в соответствии с техническим заданием

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	82
Основное содержание	76
Профессионально ориентированное содержание	6
Промежуточная аттестация (зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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.	Практическая часть Легкая атлетика				
Тема 1.1 Вводное занятие Техника бега на 100 метров.	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике Практические занятия Техника низкого старта. Старт, старт разгон, финиш. Совершенствование техники бега на 100метров. Тестирование бега на 100 метров.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Практические занятия Техника старта, стартового разгона. Бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники бега на 400 метров. Тестирование бега: девочки 300 метров, юноши 400 метров.	6	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Эстафетный бега 4x60м, 2.4x100м. 3.Бег на поворотах. 4.Бег по дистанции. 5.Финиширование. 6.Передача эстафетной палочки.	6	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15

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
	7.Передача эстафетной палочки в зоне передачи.				
Тема 1.4 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника прыжка в длину с места. 2 2. Нарботка координации движения при размахивании руками и пружинистыми движениями ногами 3. Толчок, 4. Приземление.	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Раздел 2.	Практико-теоретическая часть Кроссовая подготовка				
Тема 2.1 Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки Практические занятия 1. Техника старта, 2. Стартовый разгон 3.Бег по дистанции, 4.Финиширование. 5. Техника бега на длинные дистанции. 6. Тест 2-3 км.	10	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 2.2 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Техника бега на прямых участках. 2.Переход от ускорения к бегу в среднем темпе. 3. Бег по прямой с различной скоростью 4. Контрольный бег на 60м, 5.Челночный бег 3х10м, 6.Тренировка взрывного, бегового усилия	8	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15

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
	7.Зачет				
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника бега на длинные дистанции. Высокий старт. 3.Тактика бега на длинные дистанции. Финишный рывок 4. Контрольное упражнение в беге на 1000,1500,2000м 5. Техника 6 минутного бега 6. Контрольное выполнение 6 минутного бега 7.Зачет	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Раздел № 3.	Практическая часть. Гимнастика				
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на уроках по гимнастике Практические занятия Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП): Общеразвивающие упражнения. Производственная гимнастика Упражнения в паре с партнёром, Упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с мячом, Общеразвивающие упражнения Обручем (девушки) Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления Составить комплекс для ежедневной утренней	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15

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
	<p>гимнастики в комплексе ГТО</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки)</p> <p>Составить комплекс упражнений для коррекции осанки</p> <p>Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения на внимание.</p> <p>Упражнения для коррекции зрения</p> <p>Комплекс упражнений для коррекции зрения</p> <p>Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Составить комплекс суставной гимнастики</p> <p>Тесты контроля эффективности ППФП</p>				
Раздел № 4.	Практическая часть. Спортивные игры				
<p>Тема 4.1</p> <p>Волейбол</p> <p>Техника игры в нападении и защите.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Профессионально ориентированное содержание</p> <p>Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство с мячом 2. Стойки, передачи 3. Техника перемещения , 4. Стойки, выпады, 5. Техника верхней передачи мяча и приём мяча на месте, в прыжке 6. Техника приема мяча снизу и сверху двумя руками 7. Техника нижней и верхней подачи мяча 8. Техника нападающего удара и блокирования 	6	<p>ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04</p>	<p>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6</p>	<p>Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание</p> <p>ЛР ВР 1</p> <p>ЛР ВР 2.1</p> <p>ЛР ВР 9.1</p> <p>ЛР ВР 15</p>

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
	9. Взаимодействие команды, правила игры. 10. Выполнение специальных упражнений 11. Выполнение контрольных упражнений				
Тема 4.2 Волейбол Тактика игры.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Тактика передачи, подачи и нападающего удара 2. Тактика системы нападения со второй передачи 3. Тактика приема нападающего удара, блокирования 4. Правила игры. 5. Тактика подачи мяча в зоны 1,6,5 6. Тактика нападающего удара со второй передачи 7. Двухсторонняя игра ЗАЧЕТ	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПРБ 01, ПРБ 03, ПРБ 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 4.3 Баскетбол Техника игры в нападении и защите	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Практические занятия 1. Техника передвижения 2. Техника ловли мяча одной и двумя руками на месте и в движении 3. Техника передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте, в движении 4. Техника бросков мяча по кольцу двумя руками сверху, от груди, одной рукой сверху 5. Техника ведение мяча на месте, в движении 6. Техника противодействию мяча 7. Остановки, повороты, прыжки 8. Техника выбивания, вырывания, перехвата мяча 9. Выполнение контрольных упражнений	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПРБ 01, ПРБ 03, ПРБ 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 4.4	Содержание учебного материала		ЛР 01, ЛР 03, ЛР	ОК 01, ОК 02, ОК	Спортивное и

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
Баскетбол Тактика игры в нападении и защите.	Практические занятия 1. Тактика нападения 2. Тактика нападения против зонной защиты 3. Тактика личной защиты 4. Тактика зонная защита 5. Правила игры, жесты судейства. 6. Техника безопасности 7. Быстрого прорыва: передача мяча в связках: «треугольник», «восьмерка» 8. Тактик зонной защиты 2-3, 2-1-2 9. Выполнение контрольных упражнений 10. Учебная игра.	6	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Раздел № 5.	Практическая часть. Спортивные игры настольные и народные				
Тема 5.1 Настольный теннис Техника игры	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Практические занятия 1. Техника перемещения, стойки, способами держания ракетки 2. Техника удара по мячу толчком, вращением верхним и нижним 3. Техника подач мяча 4. Техника ударов накатом, подач прямым ударом 5. Выполнение специальных упражнений 6. Выполнение контрольных упражнений	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 5.2	Содержание учебного материала		ЛР 01, ЛР 03, ЛР	ОК 01, ОК 02, ОК	Спортивное и

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
Настольный теннис Тактика игры	Практические занятия 1. Тактика игры атакующего против защитника 2. Тактика игры защитника против атакующего 3. Тактика игры атакующего против атакующего 4. Правила игры: местом, оборудования для игры в н/т, ходом игры, ошибки. 5. Судьи и порядок судейства 6. Тактика игры атакующего против атакующего 7. Двухсторонняя игра	2	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 5.3 «Русская лапта» Техника игры	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Практические занятия 1. Техникой подачи мяча 2. Техникой и способами держания лапты (биты) 3. Техникой удара по мячу 4. Техникой приема мяча	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 5.4 «Русская лапта» Тактика игры	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Тактика игры участников команды в городе 2. Тактика игры участников команды в поле 3. Тактика игры участников на кону 4. Тактика игры участников городской команды против полевой команды 5. Правила игры: местом, оборудования для игры, ходом игры, ошибки. 6. Судьи и порядок судейства.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Тема 5.5	Содержание учебного материала		ЛР 01, ЛР 03, ЛР	ОК 01, ОК 02, ОК	Спортивное и

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
«Русская лапта» Правила игры	Практические занятия 1. Судейство и закрепление правил игры 2. Учебная игра	2	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Промежуточная аттестация (зачёт)		2			
Всего:		82			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, раздевалок.

Спортивный зал:

- гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, индивидуальные коврики, обручи, гантели, гири 16 кг, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, теннисные столы, теннисные мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, воланы.

Открытый стадион:

сетка для переноса мячей, палочки эстафетные, нагрудные номера

Технические средства обучения: комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители,

Компьютеры, аудио и видео система для аудиторной и внеаудиторной работы.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: раздевалки для юношей и девушек, инвентарная.

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, согласно федеральному перечню учебников.

Основные источники для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2019. 60х90 1/16. - (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online)
6. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
9. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Для студентов

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник/Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С. – М.:Юнити, 2020.-288с.
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/В.А. Бароненко, Л.А.Рапопорт. – М.:-Альфа-М, 2021.-352с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник/ А.А. Бишаева,-М.: Академия,2018.-224с.; 256с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)/М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.– М.: КноРус,2020-256с.
5. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие/Ю.И. Гришина.- РнД: Феникс,2019-283; 480с.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник/С.Н. Попов.- М. Academia:,2019.-96с.
7. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ по физической культуре для студентов специальностей СПО 44.02.01 Дошкольное образование, 44.02.02 Преподавание в начальных классах, 44.02.03 Педагогика дополнительного образования, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения / Сост. Е.Т. Королева – Тольятти: ГБПОУ СО «Гуманитарный колледж», 2021.

Интернет-ресурсы:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Везеницын О.В.,— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 120 с. <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=70294>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР», по паролю <http://www.iprbookshop.ru/70294>
2. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме: «Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой» [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Московский технический университет связи и информатики, 2019
3. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
5. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
6. [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия
7. Королева, Е.Т. Дистанционный курс по дисциплине «Физическая культура» Электронная образовательная среда / Е.Т. Королева [Электронный ресурс] <https://gumcollege.minobr63.ru/enrol/index.php?id=155>

Дополнительные источники

1. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/> спорт, 2013.— 303 с

2. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с
3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
4. Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов специальных медицинских групп/ — Электрон. текстовые данные.— Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012.— 65 с.
5. Германов Г.Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс]: Монография/ Германов Г.Н., Германова Е.Г.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 441 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=27261>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»
6. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]/ Лепёшкин В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=40769>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»,
7. Малахов, Г.П. Движение, дыхание, закаливание [Текст]: учебное пособие / Г.П. Малахов.— СПб.: Питер, 2012. – 313 с.
8. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь [Текст]: учебное пособие / И.И. Соковня-Семенова.- М.: 2015. – 54 с.
9. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.—160

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО

(предметные результаты – ПР б)

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

Методы оценки

Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО
самостоятельные работы;
- устный опрос;
Итоговый контроль в форме:
- диф.зачет , зачет

Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО
самостоятельные работы;
- устный опрос;
Итоговый контроль в форме:
- диф.зачет , зачет

Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО
самостоятельные работы;
- устный опрос;
Итоговый контроль в форме:
диф.зачет , зачет

Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО
самостоятельные работы;
- устный опрос;
Итоговый контроль в форме:
- диф.зачет , зачет

Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО
самостоятельные работы;
- устный опрос;
Итоговый контроль в форме:
- диф.зачет , зачет

Примерная тематика индивидуальных заданий по предмету

1. Уметь и знать состояние своего здоровья, составлять и проводить индивидуальные занятия двигательной активности. определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
3. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
4. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы, и в плавании.
5. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
6. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
7. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
8. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
9. Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая).
10. Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
11. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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
<p>ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>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</p>	<p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>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</p>	<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников МР 05</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности МР 08</p>
<p>ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;</p>	<p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>
<p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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 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
ОК 08. 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 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
	ЛР 12 бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	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

С учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p>Раздел № 1. Физическая культура как область знаний</p>		
<p>Тема № 1 Основы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>ОК 08 МР 01.;МР 05; ЛР05; ЛР 09, ЛР 13; ПР6 01; ПР6 03.</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний об индивидуальных показателях здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении видов работ в соответствии с профессиональной деятельностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности; - определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ по обеспечению деятельности учреждений - определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности;
<p>Тема № 2 Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 04; ОК 08; ОК 01, ОК 03. ЛР05; ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12; ЛР 13. МР 01;МР 05; ПР6 01; ПР6 02;ПР6 03; ПР6 04, ПР6 05</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности; - выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;

Тема № 3

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ОК 04; ОК 08; ОК 01, ОК 03.
ЛР05; ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12; ЛР 13.
МР 01;МР 05;
ПРб 01; ПРб 02;ПРб 03; ПРб 04, ПРб 05

- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности

Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые знания и умения, а также физические и психические качества.

- составление профессиограммы;
- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности

Раздел № 4

Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

ОК 08; ОК 01, ОК02, ОК 03
ЛР 09; ЛР 11; ЛР 12,
МР 01.;МР 05;
ПРб 01; ПРб 02;
ПРб 03
ПРб 04;ПРб 05;

Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений: для физкульт пауз в режиме рабочего дня, вводной и производственной гимнастики, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики профессиональной деятельности:

- выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:
- физкульт пауз в режиме рабочего дня;
- вводной и производственной гимнастики,
- для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности

Тема № 5

Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений

ОК 02; ОК 08; ОК 05,
ЛР05; ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12; ЛР 13.
МР 01;МР 05;
ПРб 01; ПРб 02;ПРб 03; ПРб 04, ПРб 05

Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:

- выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:
- составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.

Тема № 6

Составление планов и самостоятельное проведение занятий

ОК 01, ОК 02; ОК 08; ОК 05, ОК 06.
ЛР05; ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12; ЛР 13.
МР 01; МР 05;
ПРб 01; ПРб 02;
ПРб 03; ПРб 04, ПРб 05;

Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:

Тема № 7

Развитие значимых в профессиональной деятельности

ОК 01, ОК 02; ОК 08; ОК 05, ОК 06.
ЛР05; ЛР 09, ЛР

физических и психических качеств	11, ЛР 12; ЛР 13. МР 01; МР 05; ПР6 01; ПР6 02; ПР6 03; ПР6 04, ПР6 05 ПР6 03; ПР6 04, ПР6 05	- соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.
----------------------------------	---	---

Приложение 3

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР

ОП.15. Безопасность жизнедеятельности

уметь:

организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;
предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту;
использовать средства индивидуальной и коллективной защиты от оружия массового поражения;
применять первичные средства пожаротушения;
оказывать первую помощь пострадавшим;
знать:
принципы обеспечения устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьезной угрозе национальной безопасности России;
основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту,

Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО

ПР 6 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);

ПР 6 02- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 6 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,

умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 6 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
Раздел №1 «Легкая атлетика»;
Раздел №2 «Кроссовая подготовка»,
Раздел №3 «Гимнастика»,
Раздел №4 «Спортивные игры»;
Раздел №5 «Спортивные игры настольные и народные»

принципы снижения вероятности их реализации;
способы защиты населения от оружия массового поражения;
меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах;
порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

ПР 6 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации и	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию
23.06.2023	Актуализирован список литературы	Н.В.Казакова
19.06.2024	Актуализирован список литературы, ОК общие компетенции	Т.А.Широкова