

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ 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
«21» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

44.02.02 Преподавание в начальных классах

профиль обучения: гуманитарный

Тольятти, 2024

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии
общеобразовательных, математических
и естественнонаучных дисциплин
председатель _____ Т.А. Широкова
Протокол № 5 от 19 июня 2024 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах

СОДЕРЖАНИЕ

4

Error! Bookmark not defined.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА13

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА24

28

Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined.

29

30

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)

44.02.02 Преподавание в начальных классах;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по гуманитарному профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах;

рабочей программы воспитания по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

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:

44.02.02 Преподавание в начальных классах;

на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности: 44.02.02 Преподавание в начальных классах; отводится 117 часа в соответствии с учебным планом по специальности: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

В программе теоретические сведения дополняются самостоятельными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности: 44.02.02 Преподавание в начальных классах;

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: 44.02.02 Преподавание в начальных классах;

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.05 «Основы безопасности жизнедеятельности», ОП. 07 «Хореография» междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла

МДК.01.07 «Теория и методика физического воспитания с практикумом»

ПМ.02 Педагогическая деятельность по проектированию, реализации и анализу внеурочной деятельности обучающихся

МДК 02.01 Теоретические основы организации внеурочной деятельности в начальной школе

МДК 02.02 Современные образовательные технологии в реализации различных видов внеурочной деятельности

МДК 02.03 Основы организации внеурочной деятельности по направлениям развития личности

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития, читательской,

естественнонаучной 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 «Подвижные игры»

Раздел №4 «Гимнастика»,

Раздел №5 «Спортивные игры»;

Раздел №6 «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-

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 08	исследовательской, проектной и других видах деятельности 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 приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛР ВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного
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

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
MP 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
MP 08	Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
MP 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 (ПР6)	
ПР6 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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	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: 44.02.02 Преподавание в начальных классах;
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное	ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности

формирование образовательного запроса)	ОК 02 ОК 03 ОК 08 ОК 09	применительно к различным контекстам; Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности; Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 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 ОК 05 ОК 08	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; 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 действовать в чрезвычайных ситуациях;
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах)
ПМ.01 Преподавание по программам начального общего образования	
ПК 1.2.	Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Основное содержание	117
в т. ч.:	
Всего	78
самостоятельные	39
теоретические	2
практические занятия	76
Профессионально ориентированное содержание	12
в т. ч.:	
практические занятия	76
Промежуточная аттестация (зачет/дифференцированный зачет)	1/1

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
Введение.	Теоретическая часть Профессионально ориентированное содержание Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 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
Раздел 1.	Практико-теоретическая часть Легкая атлетика				
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Современное состояние физической культуры и спорта и оздоровительные системы физического воспитания. И роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Практические занятия Общая разминка, ОРУ	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 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 Техника бега на 100 метров.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника низкого старта. 2. Старт, старт разгон, финиш.	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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

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
	3. Совершенствование техники бега на 100 метров. 4. Тестирование бега на 100 метров.				ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: изучив литературные источники, записать основные понятия темы «Твое здоровье и вредные привычки»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника старта, стартового разгона. 2. Бег по дистанции, финиширование. 3. Совершенствование техники бега на 400 метров. 4. Тестирование бега: девочки 300 метров, юноши 400 метров.	4	11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат по теме: «Спортивная деятельность как форма совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
Тема 1.4 Эстафетный бег	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Эстафетный бега 4х60м, 2.4х100м. 3.Бег на поворотах. 4.Бег по дистанции. 5.Финиширование. 6.Передача эстафетной палочки. 7.Передача эстафетной палочки в зоне передачи.	4	11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 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 1.5 Прыжки в длину с места	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника прыжка в длину с места. 2 2. Нарботка координации движения при	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание

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
	размахивании руками и пружинистыми движениями ногами 3. Толчок, 4. Приземление.		03, Прб 04		ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: Подобрать по 3 специальных упражнений для развития физических качеств в легкой атлетике	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, Прб 03		
Тема 1.6 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Подбор ноги, 3. Техника разбега, 4. Момент отталкивания, 5. Полет, 6. Приземление. 7. Техника полёта и правильного приземления.	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
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: Подобрать по 3 специальных упражнений для развития физических качеств	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, Прб 03		
Раздел 2.	Практико-теоретическая часть Кроссовая подготовка				
	Содержание учебного материала Практические занятия Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях 1. Техника старта, 2. Старт разгона, 3. Бег по дистанции,	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

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
	4.Финиширование. 5. Техника бега на длинные дистанции. 6. Тест 2-3 км.				ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Презентация по теме: «ЗОЖ»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 2.2 Бег по прямой с различной скоростью	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Техника бега на поворотах и 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.Техника передачи эстафетной палочки 7. Тренировка взрывного, бегового усилия	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат на тему «Физическая подготовка человека для развития силовой выносливости»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	1. Техника бега на длинные дистанции. 2.Высокий старт. 3.Тактика бега на длинные дистанции. 4.Финишный рывок 5. Контрольное упражнение в беге на 1000м 6. 1500м 7.2000 м. 8. Техника 6 минутного бега 9. Контрольное выполнение 6 минутного бега ЗАЧЕТ	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	Самостоятельная работа обучающихся Недельный двигательный режим (ходьба 12км.)	1	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Раздел № 3	Практическая часть. Подвижные игры				

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
	Содержание учебного материала Практические занятия Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях подвижными играми 1.Подбор подвижных игр на развитие качеств: ловкости, 2. .Подбор подвижных игр на развитие качеств: гибкости 3.Учебно-методическая разработка на развитие качеств: ловкости, 4. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: гибкости.	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: «Подвижные игры на ловкость и гибкость»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 3.2 Подвижные игры Учебно-методическая разработка по проведению подвижных игр на развитие качеств: выносливости, скорости.	Содержание учебного материала Практические занятия 1.Подбор подвижных игр на развитие качеств: выносливости, 2. Подбор подвижных игр на развитие качеств: скорости 3. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: выносливости, 4. Учебно-методическая разработка на развитие качеств:, скорости	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: «Подвижные игры на выносливости, скорости».	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 3.3 Подвижные игры	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Подбор подвижных игр на развитие качеств:	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК	Спортивное и здоровье – ориентирующее

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
Учебно-методическая разработка по проведению подвижных игр на развитие качеств: прыгучести.	прыгучести, 2. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: прыгучести Составить подвижные игры с мячом и со скакалкой на большой перемене.		09, ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04	08, ПК 1.6	воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: «Подвижные игры на прыгучести».	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Тема 3.4 Подвижные игры Учебно-методическая разработка по проведению подвижных игр на развитие качеств: координации движений.	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Подбор подвижных игр на развитие качеств: координации движений 2. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: координации движений: Разработать подвижные игры для динамической перемены	2	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
	Самостоятельная работа обучающихся Реферат: «Подвижные игры на координацию движений»	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Раздел № 4.	Практическая часть. Гимнастика				
Тема 4.1 Техника безопасности на уроках по гимнастике	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на уроках по гимнастике 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнёром, 3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления)	2		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
	Самостоятельная работа обучающихся	2	ЛР 03, МР 04, МР		

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
	Реферат по теме: «Здоровье и основы совершенства»		05, ПР6 03		
Тема 4.2	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Общеразвивающие упражнения. 2. Упражнения в паре с партнёром, 3. Упражнения с гантелями. 4. Общеразвивающие упражнения с мячом, 5. Общеразвивающие упражнения Обручем (девочки) 6. Составить комплекс упражнений физкультминутки. Упражнения на внимание 7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки) 8. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения на внимание. 9. Упражнения для коррекции зрения 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики 11. Тесты контроля эффективности ППФП	6	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 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 № 5.	Практическая часть. Спортивные игры				
	Содержание учебного материала Практические занятия Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях волейболом 1. знакомство с мячом 2. техника перемещения , 3. стойки, выпады, 4. техника верхней передачи мяча и приём мяча на месте, в прыжке	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, ПР6 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
	5. техника приема мяча снизу и сверху двумя руками 6. техника нижней и верхней подачи мяча 7. техника нападающего удара и блокирования 8. Взаимодействие команды, правила игры. 9. Выполнение специальных упражнений Выполнение контрольных упражнений				
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 5.2 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	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 5.3 Баскетбол Техника игры в нападении и защите	Содержание учебного материала Практические занятия Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях баскетболом 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	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	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				
	Самостоятельная работа обучающихся Письменная работа: подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие специальных физических качеств баскетболиста	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 5.4 Баскетбол Тактика игры в нападении и защите.	Содержание учебного материала 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.	4	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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 № 6.	Практическая часть. Спортивные игры настольные и народные				
Тема 6.1 Настольный теннис Техника игры	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Техника перемещения, стойки, способами держания ракетки	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03,	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.6	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание

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
	2. Техника удара по мячу толчком, вращением верхним и нижним 3. Техника подачи мяча 4. Техника ударов накатом, подач прямым ударом 5. Выполнение специальных упражнений 6. Выполнение контрольных упражнений		Прб 04		ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Тема 6.2 Настольный теннис Тактика игры	Содержание учебного материала 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	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
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях.	2	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПРб 03		
Тема 6.3 «Русская лапта» Техника игры	Содержание учебного материала Практические занятия Профессионально ориентированное содержание Техника безопасности на занятиях игры «Русская лапта» 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, 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
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в спортивных соревнованиях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 6.4 «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, ПР 01, ПР 03, ПР 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
	Самостоятельная работа обучающегося Участие в спортивных соревнованиях.	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР 03		
Тема 6.5 «Русская лапта» Правила игры	Содержание учебного материала Практические занятия 1. Судейство и закрепление правил игры 2. Учебная игра	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР 01, ПР 03, ПР 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
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		2			
Всего:		117			

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, теннисный стол, теннисные мячи, теннисные ракетки, ракетки для бадминтона, воланы.

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

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

Оборудование рабочих мест: 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. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2019. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znaniyum.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/textbook_58da4dd5479ec.

7. 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.— Режим доступа: <http://www.bibliocomplectator.ru/book/?id=63352>. «БИБЛИОКОМПЛЕКТАТОР»,

8. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с. 9.

Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

10. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с. 11.

Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с. 12. Зайцев А. А.,

Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре.

Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с. 14. Кузнецов В.

С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

15. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с. 16.

Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с. 17. Рубанович В. Б. Основы

врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

18. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

19. 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. Королёва – 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)	Методы оценки
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)	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: диф.зачет , зачет
ПРб 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет
ПРб 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	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
ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	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	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 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	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 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
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;	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 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
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной	МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	профессиональной и общественной деятельности	ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	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 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 08 Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности	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
ОК 6. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных русских духовно- нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к	МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;		

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
		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 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 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 44.02.02 Преподавание в начальных классах

№ раздела, темы	Коды образовательны х результатов	Варианты междисциплинарных заданий
--------------------	---	------------------------------------

**(ЛР, МР, ПР,
ОК, ПК)**

Раздел № 1.

Физическая культура
как область знаний

Тема № 1

Основы
самоконтроля
индивидуальных
показателей
здоровья,
умственной и
физической
работоспособности,
физического
развития и
физических качеств

ОК 08
МР 01.;МР 05;
ЛР05; ЛР 09, ЛР
13; ПР6 01; ПР6
03.

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:

- 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

- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности;

Тема № 2

Физическая культура
в профессиональной
деятельности

ОК 08
ЛР05; ЛР 11; ЛР
13.
МР 01.;МР 05;
ПР6 01; ПР6 02;
ПР6 04;ПР6 10.

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:

- составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;

- выполнение индивидуального междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;

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

Тема № 3 Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений	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	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 № 4 Составление планов и самостоятельное проведение занятий	ОК 08; ОК 01, ОК02, ОК 03 ЛР 09; ЛР 11; ЛР 12, МР 01.;МР 05; ПР6 01; ПР6 02; ПР6 03 ПР6 04;ПР6 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 № 5 Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	ОК 02; ОК 05, ОК 08 ЛР 09, ЛР 05, ЛР 13. МР 01.; МР 05, ПР6 01;ПР6 02	Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб: - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида

Тема № 6 Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств	ОК 01, ОК 02; ОК 08; ОК 05, ОК 06. ЛР05; ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12; ЛР 13. МР 01; МР 05; ПР6 01; ПР6 02; ПР6 03; ПР6 04, ПР6 05	профессиональной деятельности; Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности: - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.
--	--	---

Развитие значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств

OK 01, OK 02; OK
08; OK 05, OK 06.
ЛР05; ЛР 09, ЛР
11, ЛР 12; ЛР 13.
МР 01; МР 05;
ПР6 01; ПР6 02;
ПР6 03; ПР6 04,
ПР6 05

профессиональной деятельности;
Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:

- соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке;
- контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.

Приложение 3

Преимущество 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	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР ПМ.01 Педагогическая деятельность по проектированию, реализации и анализу процесса обучения в начальном общем образовании МДК.01.08. Теория и методика физического воспитания с практикумом иметь практический опыт: уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать:	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	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету Раздел №1 «Легкая атлетика»; Раздел №2 «Кроссовая подготовка» Раздел №3 «Подвижные игры» Раздел №4 «Гимнастика», Раздел №5 «Спортивные игры»; Раздел №6 «Спортивные игры настольные и народные»;
--	--	--	--

о роли физической культуры
общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

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;

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	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,	Т.А.Широкова
27.08. 2024	Обновление ОК: протокол №4 от 26.08.2024 о внесении изменений согласно приказу Минпросвещения России № 464 от 03.07.2024	Н.В. Казакова