

**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  
«21» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»  
профиль обучения: гуманитарный

Тольятти, 2024

СОГЛАСОВАНО

на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательных, математических  
и естественнонаучных дисциплин  
председатель комиссии \_\_\_\_\_ 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 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

## СОДЕРЖАНИЕ

4

12

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА13

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА23

27

**Error! Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**

**Error! Bookmark not defined.**

29

**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)

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании» примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по гуманитарному профилю (для профессиональных образовательных организаций); учебного плана по специальности

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании» рабочей программы воспитания по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

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:

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании» 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:

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

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

44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

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: 44.02.05  
«Коррекционная педагогика в начальном образовании»

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 ОУП.13 «Основы безопасности жизнедеятельности», междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.08 «Теория и методика физического воспитания с практикумом»

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:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
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

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
<b>Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)</b>	
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
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
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
<b>Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПРБ)</b>	
ПРБ 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

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

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»)</b>
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

	<p>ОК 08</p> <p>ОК 09</p>	<p>различных жизненных ситуациях;</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 08</p>	<p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p>	<p>ОК 02</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>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>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</p>

	ОК 07	антикоррупционного поведения; 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 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»)
<b>ПМ.01 Преподавание по программам</b>	
ПК 4.3	Обеспечивать организационно-методические условия реализации обучающимися, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, индивидуальных образовательных маршрутов, проектов.
ПК 3.1	Проектировать и реализовывать современные программы воспитания на основе ценностного содержания образовательного процесса в начальных классах, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
ПК 3.3	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования с позиции эффективности их применения в области воспитания обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

### 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
<b>Введение.</b>  <b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>Практико-теоретическая часть</b> 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, ПР6 01	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 4.3	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
<b>Раздел 1.</b>	<b>Практико-теоретическая часть</b> <b>Легкая атлетика</b>				
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 07, МР 09, ПР6 01	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 3.1	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	1 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.				
	2 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой				
	<b>Практические занятия</b> Общая разминка, ОРУ	2			
<b>Тема 1.2</b> <b>Техника бега на 100 метров.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	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 3.1	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1
	1. Техника низкого старта. 2. Старт, старт разгон, финиш.				

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
					ЛР ВР 15
	3. Совершенствование техники бега на 100 метров. 4. Тестирование бега на 100 метров.		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 3.1	Спортивное и здоровье – ориентирующее воспитание ЛР ВР 1 ЛР ВР 2.1 ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
<b>Тема 1.3</b> <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	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 3.1	
	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.				
<b>Тема 1.4</b> <b>Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1. Эстафетный бега 4x60м, 2.4x100м. 3.Бег на поворотах. 4.Бег по дистанции. 5.Финиширование. 6.Передача эстафетной палочки. 7.Передача эстафетной палочки в зоне передачи.	6	11, ЛР 12, МР 01, Мр 04, МР 07, МР 09, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 08, ОК 04 ОК 06, ОК 07, ПК 3.2	
<b>Тема 1.5</b> <b>Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1. Техника прыжка в длину с места. 2 2. Нарботка координации движения при размахивании руками и пружинистыми	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 3.2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	<p>движениями ногами</p> <p>3. Толчок,</p> <p>4. Приземление.</p>				
<b>Тема 1.6</b> <b>Прыжки в длину с разбега</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>2. Подбор ноги,</p> <p>3.Техника разбега,</p> <p>4.Момент отталкивания,</p> <p>5.Полета,</p> <p>6.Приземления.</p> <p>7.Техника полёта и правильного приземления.</p>	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 3.1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практико-теоретическая часть</b> <b>Кроссовая подготовка</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	Техника безопасности на занятиях	2			
<b>Тема 2.1</b> <b>Бег на длинные дистанции 2000 – 3000 метров</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Техника старта,</p> <p>2.Старт разгона,</p> <p>3.Бег по дистанции,</p> <p>4.Финиширование.</p> <p>5. Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>6. Тест 2-3 км.</p>	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 3.1	
<b>Тема 2.2</b> <b>Бег по прямой с различной скоростью</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>1.Техника бега на поворотах и на прямых участках.</p> <p>2.Переход от ускорения к бегу в среднем темпе.</p> <p>3. Бег по прямой с различной скоростью</p>	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 3.1	

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. Контрольный бег на 60м, 5. Челночный бег 3x10м, 6. Техника передачи эстафетной палочки 7. Тренировка взрывного, бегового усилия				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Реферат на тему «Физическая подготовка человека для развития силовой выносливости»	4	ЛР 03, МР 04, МР 05, ПР6 03		
<b>Тема 2.3</b> <b>Бег на длинные дистанции</b>	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	3	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 3.1	
<b>Раздел № 3</b>	<b>Практическая часть. Подвижные игры</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	Техника безопасности на занятиях	2			
<b>Тема 3.1</b> <b>Подвижные игры</b> <b>Учебно-методическая разработка по проведению подвижных игр на развитие качеств:</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <b>Техника безопасности на занятиях подвижными играми</b> 1. Подбор подвижных игр на развитие качеств: ловкости, 2. Подбор подвижных игр на развитие качеств: гибкости 3. Учебно-методическая разработка на развитие качеств:	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 3.1	

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
ловкости, гибкости.	ловкости, 4. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: гибкости.				
<b>Тема 3.2</b> Подвижные игры Учебно-методическая разработка по проведению подвижных игр на развитие качеств: выносливости, скорости.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 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, ПРб 01, ПРб 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 3.1	
<b>Тема 3.3</b> Подвижные игры Учебно-методическая разработка по проведению подвижных игр на развитие качеств: прыгучести.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1. Подбор подвижных игр на развитие качеств: прыгучести, 2. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: прыгучести	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 3.1	
<b>Тема 3.4</b> Подвижные игры Учебно-методическая разработка по проведению	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 1. Подбор подвижных игр на развитие качеств: координации движений 2. Учебно-методическая разработка на развитие качеств: координации движений.	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 3.1	

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
подвижных игр на развитие качеств: координации движений.					
Раздел № 4.	Практическая часть. Гимнастика				
Профессионально ориентированное содержание Тема 4.1 Техника безопасности на уроках по гимнастике	Содержание учебного материала Теоретическое занятие; Техника безопасности на уроках по гимнастике	2	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 3.1	
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. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения и расслабления) 7. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции осанки) 8. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: упражнения на внимание.	10	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 3.1	

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
	9. Упражнения для коррекции зрения 10. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики 11. Тесты контроля эффективности ППФП				
<b>Раздел № 5.</b>	<b>Практическая часть. Спортивные игры</b>				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	Техника безопасности на занятиях	2			
<b>Тема 5.1 Волейбол Техника игры в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала Практические занятия Техника безопасности на занятиях волейболом</b> 1. знакомство с мячом 2. техника перемещения , 3. стойки, выпады, 4. техника верхней передачи мяча и приём мяча на месте, в прыжке 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 10. 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 3.1	
<b>Тема 5.2 Волейбол Тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала Практические занятия</b> 1. тактика передачи, подачи и нападающего удара 2. тактика системы нападения со второй передачи 3. тактика приема нападающего удара, блокирования	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 3.1	

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. правила игры. 5. тактика подачи мяча в зоны 1,6,5 6. тактика нападающего удара со второй передачи 7. Двухсторонняя игра				
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	Техника безопасности на занятиях	2			
<b>Тема 5.3</b> <b>Баскетбол</b> <b>Техника игры в нападении и защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> <b>Техника безопасности на занятиях баскетболом</b> 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, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 3.1	
<b>Тема 5.4</b> <b>Баскетбол</b> <b>Тактика игры в нападении и защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 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	4	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 3.1	

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
	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.				
<b>Раздел № 6.</b>	<b>Практическая часть. Спортивные игры настольные и народные</b>				
<b>Тема 6.1 Настольный теннис Техника игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 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	4	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 3.1	
<b>Тема 6.2 Настольный теннис Тактика игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b> 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, ПР6 01, ПР6 03, Прб 04	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 3.1	
<b>Тема 6.3 «Русская лапта»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>	2	ЛР 01, ЛР 03, ЛР 11, ЛР 12, МР 01,	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05,	

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
Техника игры	<p>Техника безопасности на занятиях игры «Русская лапта»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. техникой подачи мяча</li> <li>2. техникой и способами держания лапты (биты)</li> <li>3. техникой удара по мячу</li> <li>4. техникой приема мяча</li> </ol>		Мр 04, МР 07, МР 09, ПР6 01, ПР6 03, Пр6 04	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 3.1	
Тема 6.4 «Русская лапта» Тактика игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тактика игры участников команды в городе</li> <li>2. тактика игры участников команды в поле</li> <li>3. тактика игры участников на кону</li> <li>4. тактика игры участников городской команды против полевой команды</li> <li>5. правила игры: местом, оборудования для игры, ходом игры, ошибки.</li> <li>6. Судьи и порядок судейства.</li> </ol>	2	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 3.1	
Тема 6.5 «Русская лапта» Правила игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Судейство и закрепление правил игры</li> <li>2. Учебная игра</li> </ol>	2	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 3.1	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		2			
<b>Всего:</b>		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, учебные
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные,
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, теннисные столы, 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 лаборатории и рабочих мест лаборатории: раздевалки для юношей и девушек, кабинет преподавателя, 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. 60x90 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. 227с.
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. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)/М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.– М.: КноРус,2020-256с.
4. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие/Ю.И. Гришина.- РнД: Феникс,2019-283; 480с.
5. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник/С.Н. Попов.- М. Academia:,2019.-96с.
6. 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.olymptic.ru](http://www.olymptic.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

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)</b>	<b>Методы оценки</b>
<p><b>ПРб 01</b> - 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)</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 02</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 03</b> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 04</b> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 05</b> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос; Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>

## Приложение 1

### 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 политкультурном 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 профессиональной и общественной деятельности	МР 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	общественной деятельности	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
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</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>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	ЛР 07 навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 08 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

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

С учетом профиля обучения, уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» и профессиональной направленности образовательной программы по специальности;  
44.02.05 «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты междисциплинарных заданий
<p><b>Раздел № 1.</b> Физическая культура как область знаний</p> <p><b>Тема № 1</b> 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; ПРб 01; ПРб 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"> <li>- определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности;</li> <li>- определение индивидуальных показателей для осуществления самоконтроля за физической работоспособностью в режиме рабочего дня при выполнении работ по обеспечению деятельности</li> <li>- определение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности;</li> </ul>
<p><b>Тема № 2</b> Физическая культура в профессиональной деятельности</p>	<p>ОК 08 ЛР05; ЛР 11; ЛР 13. МР 01.;МР 05; ПРб 01; ПРб 02; ПРб 04;ПРб 10.</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"> <li>- составление режима двигательной активности с учетом специфики профессиональной деятельности;</li> <li>- выполнение индивидуального</li> </ul>

		<p>междисциплинарного проекта: «Влияние неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на организм человека»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности</li> </ul>
<p><b>Тема № 3</b> Подбор упражнений, составление и самостоятельное проведение индивидуальных комплексов упражнений</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 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»: составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</li> <li>- физкульт пауз в режиме рабочего дня;</li> <li>- вводной и производственной гимнастики,</li> <li>- для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики специальности</li> </ul>
<p><b>Тема № 4</b> Составление планов и самостоятельное проведение занятий</p>	<p>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;</p>	<p>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практического (конкурсного) задания в рамках конкурса профессионального мастерства «Физическая культура и профессия»:</li> <li>- составление планов и самостоятельное проведение фрагментов занятий профессионально-прикладной физической подготовкой с учетом специфики профессиональной деятельности.</li> </ul>
<p><b>Тема № 5</b> Осуществление контроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической</p>	<p>ОК 02; ОК 05, ОК 08 ЛР 09, ЛР 05, ЛР 13. МР 01.; МР 05, ПР6 01; ПР6 02</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ с учетом специфики</li> </ul>

работоспособности		вида профессиональной деятельности; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме рабочего дня при выполнении работ с учетом специфики вида профессиональной деятельности;
<b>Тема № 6</b> 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	Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:  - соревнования по профессионально-прикладной физической подготовке; - контрольное тестирование профессионально-прикладной физической подготовленности.

Приложение 3

**Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО**

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

<b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b>	<b>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</b>	<b>Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</b>
<b>ОП.15. Безопасность жизнедеятельности</b> 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	<b>МДК.01.07. Теория и методика физического воспитания.</b> иметь практический опыт: уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы	<b>ПР б 01</b> - 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); <b>ПР б 02</b> - владение современными	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»;

<p>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, 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.</p>	<p>здорового образа жизни</p>	<p>технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  <b>ПР 6 03</b> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>ПР 6 04</b> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  <b>ПР 6 05</b> - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
---	-------------------------------	---	--

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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