

***Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Самарский политехнический колледж»***

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 171-ОД от 30.05.2022 г.

К.В.Воякин



***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 06 Физическая культура***

общеобразовательного цикла

основной образовательной программы

профессия

***08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию
инженерных систем жилищно-коммунального
хозяйства***

профиль обучения: технологический

Самара, 2022 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК общеобразовательных
учебных предметов
Протокол № 13 от 27.05.2022 г.

_____ /И.А. Еськина /

ОДОБРЕНА

Заместителем директора
по образовательной
деятельности

_____ /Е.В. Кушукова/

Организация-разработчик: ГБПОУ «Самарский политехнический
колледж».

Составитель:

Чемерис В.А., преподаватель.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; а также с учётом требований приказа Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1578 (ред. от 17.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	13
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
Приложение 1.	
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	20
Приложение 2.	
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО ...	21
Приложение 3.	
Преемственность образовательных результатов	
ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО ..	23

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) по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» технологического профиля (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства;
- рабочей программы воспитания по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

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 учебному предмету «Физическая культура» разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учётом профильной направленности профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства;
- интеграции и преемственности содержания по учебному 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 профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства отводится 171 час в соответствии с учебным планом по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии.

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта по итогам изучения учебного 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 уровня (ПР б/у),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

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

- формирование ценностного отношения к занятиям физической культуры, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической

культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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.

Учебный предмет «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учётом профиля профессионального образования. Учебный предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла («Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности»), а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла («Техническое обслуживание, ремонт и

монтаж отдельных узлов в соответствии с заданием (нарядом) системы водоотведения (канализации), внутренних водостоков, санитарно-технических приборов объектов жилищно-коммунального хозяйства», «Техническое обслуживание, ремонт и монтаж домовых слаботочных систем зданий и сооружений»).

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

Физическая культура обучающихся выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения учебного предмета «Физическая культура» наравне со всеми учебными предметами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных

и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определённых видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания.

В программе по учебному предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах комплекс упражнений на координацию и точность движений, упражнения с набивными мячами, гантелями.

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 уровня изучения (ПРб/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).
ЛР 02	Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
ЛР 03	Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
ЛР 04	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
ЛР 05	Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
ЛР 06	Приобретение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
ЛР 07	Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
ЛР 08	Сформированность потребности и способности к образованию, в том числе самообразованию, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
ЛР 09	Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 10	Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
ЛР 11	Сформированность осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
ЛР 12	Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.
ЛР 13	Сформированность ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
МР 03	Владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
МР 06	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
МР 07	Овладение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
МР 08	Овладение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты базовый уровень (ПР б/у)	
ПРб/у 01	Умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПРб/у 02	Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.
ПРб/у 03	Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб/у 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб/у 05	Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения 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 профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно- коммунального хозяйства)
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 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.
	ОК 09	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
	ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
	ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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 профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО профессии 08.01.26 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства)
Поддержание рабочего состояния оборудования систем водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства	
ПК 1.1	Осуществлять техническое обслуживание в соответствии с заданием (нарядом) системы водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства.
ПК 1.2.	Проводить ремонт и монтаж отдельных узлов системы водоснабжения, водоотведения.
ПК 1.3.	Проводить ремонт и монтаж отдельных узлов системы отопления.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	171
Основное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные/практические занятия	163
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
лабораторные/практические занятия	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Теоретический		6			
Тема 1.1. Общие сведения о физической культуре	Содержание учебного материала	1	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Профессионально-личностное воспитание Гражданско-правовое и патриотическое воспитание
	Физическая культура и спорт в системе среднего профессионального образования.				
Тема 1.2. Физическая культура и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05	ПК 1.1. ОК02, ОК04, ОК05, ОК08, ОК09	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирование здорового образа жизни.				
Тема 1.3. Социально-биологические, психофизиологические основы физической культуры	Содержание учебного материала	1	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Профессионально-личностное воспитание Гражданско-правовое и патриотическое воспитание
	Социально-биологические, психофизиологические основы физической культуры.				
Тема 1.4. Физическая подготовка	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Профессионально-личностное воспитание Гражданско-правовое и патриотическое воспитание

Раздел 2 Легкая атлетика					
Тема 2.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	60			
	Практические занятия	24	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег на 30, 60, 100 м, челночный бег; эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000-3000 м. Воспитание скоростно-силовой выносливости				
Тема 2.2. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	18	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Практические занятия				
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой. Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной или двумя ногами с далёким внесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.				
Тема 2.3. Метание мяча	Содержание учебного материала	18	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Практические занятия				
	Метание мяча 150 гр. с 4-5 бросковых шагов на дальность и горизонтальную цель				
Раздел 3. Лыжная подготовка		28			
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	28	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Практические занятия				
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.				

	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.				
Раздел 4. Спортивные игры		75			
Тема 4.1. Волейбол	Содержание учебного материала				
	Практические занятия Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры.	38	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 4.2. Баскетбол	Содержание учебного материала				
	Практические занятия Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), приём техники защиты-перехвата. Приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Тактико-техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	37	ЛР04, ЛР08-ЛР10, ПР01-ПР05		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Консультации		2			
Промежуточная аттестация		0			
Всего:		171			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- снаряды.

Технические средства обучения:

- мультимедийный проектор;
- персональный компьютер (ноутбук).

7.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей и обучающихся:

1. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура 10-11 класс. – М.: «Просвещение», 2020.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура 10-11 класс. Футбол для всех. Под ред. Акинфеева И. – М.: «Просвещение», 2020.

Дополнительные источники:

Для преподавателей:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О. В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. – 122 с.
2. Гигиена физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители С.Ю. Махов. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. – 84 с.
3. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура: практикум для СПО / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. – Саратов: Профобразование, 2020. – 124 с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. – М., 2005.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М., 2005.
6. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2018. – 181 с.
7. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2018. – 256 с.
8. Физическая культура (СПО). Учебник: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2018. – 214 с.

Для обучающихся:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. – М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
3. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, И.А. Амельченко; под редакцией С.И. Крамского, Д.Е. Егорова. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М., 2002.
5. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте. Монография: монография / Н.А. Фудин, А.А. Хадарцев, В.А. Орлов. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с.
6. Педагогика физической культуры: учебник / В.И. Криличевский под ред. и др. – Москва: КноРус, 2018. – 320 с.
7. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 280 с.
8. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 2016. – 614 с.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
10. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова. – Москва: КноРус, 2017. – 184 с.
11. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б/у)	Методы оценки
ПРб/у 01. Умение использовать разнообразные виды и формы 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).	Выполнение практических заданий, нормативы испытаний ГТО.
ПРб/у 02. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.	Выполнение практических заданий, рефераты, доклады по темам
ПРб/у 03. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Выполнение практических заданий, рефераты, доклады по темам
ПРб/у 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Выполнение практических заданий, рефераты, доклады по темам
ПРб/у 05. Овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение практических заданий, рефераты, доклады по темам

Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
2. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
3. Основы здорового образа жизни.
4. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студентов профессиональных образовательных организаций.
5. Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов профессиональных образовательных организаций.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов профессиональных образовательных организаций.
7. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
8. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для студентов профессиональных образовательных организаций.
9. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
10. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
11. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

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 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР02. Сформированность гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.	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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР05. Сформированность толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	ЛР08. Сформированность потребности и способности к образованию, в том числе самообразованию, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	МР 03. Владеть 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 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР06. Приобретение навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		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.	ЛР11. Сформированность осознанного выбора будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	МР 05. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
ПК 1.1. Осуществлять техническое обслуживание в соответствии с заданием (нарядом) системы водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства.		МР 06. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
		МР 07. Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
		МР 08. 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.

**Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО
(предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО**
(профессионально-ориентированная взаимосвязь
общеобразовательного предмета с профессией)

Наименование обще профессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
ОП 06. Безопасность жизнедеятельности Уметь: организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; оказывать первую помощь пострадавшим. Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.	Поддержание рабочего состояния оборудования систем водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства. ПК 1.1. Осуществлять техническое обслуживание в соответствии с заданием (нарядом) системы водоснабжения, водоотведения, отопления объектов жилищно-коммунального хозяйства.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Тема 1.2. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	ОДОБРЕНО
		Протокол предметной цикловой комиссии № _____ от « ____ » _____ 202__ г.