МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ “УСОЛЬСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ”

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ СО УСХТ
№ 90-К от 19.05.2026




Подписан: А.В.Никитин
DN: C=RU, O="ГБПОУ СО "" Усольский сельскохозяйственный техикум""", CN=А.В.Никитин, E=nik1222@yandex.ru
Местоположение: 00 b7 54 61 3e 1c 62 7d af
Дата: 2026.11.03 12:08:35+03'00'

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## ОУП.06. Физическая культура (базовый уровень)

**общеобразовательного цикла**
**основной образовательной программы**

**19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения**

Усолье,2026

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ***
Предметно-цикловой комиссии
Председатель

_____ Г.В. Прокофьева
____ _____ 2026

**СОГЛАСОВАНО****
Предметно-цикловой комиссии
Председатель

_____ Г.В. Прокофьева
____ _____ 2026

Составитель: Еремина Т.В., преподаватель первой категории ГБПОУ СО “Усольский сельскохозяйственный техникум”

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 ОУД.06. Физическая культура

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... 4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ..... 12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... 13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... 17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ..... 20
Приложение 1 ..... 21
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету ..... 21
Приложение 2 ..... 22
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО ..... 22
Приложение 3 ..... 24
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО ..... 24

# 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) ОУД.06. Физическая культура;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения

(для профессиональных образовательных организаций);

- учебного плана по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения;
- рабочей программы воспитания по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

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:

- инхронизации 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 ОУД.06. Физическая

культура на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

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

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 уровня,

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения.

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

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей; – формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В процессе освоения 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

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля

профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла. ОД изучается на базовом уровне.

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

Уровень освоения ОД наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций. Возможности ОД в формировании результатов освоения образовательной программы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретных профессий и специальностей.

Содержание ОД 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 конкретной профессии или специальности;

– достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД 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.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).

2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

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

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

– мастер-классы;

– конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

– по половому признаку;

– по уровню физической подготовленности;

– по медицинским показаниям;

– по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

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. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

### 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):

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|---|---|
| **Личностные результаты (ЛР)** | |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 11 | Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| **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 |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| **Предметные результаты базовый уровень (ПР б)** | |
| ПРб 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и |

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения учебного предмета включают: |
|---|---|
| | досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| ПРб 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. |
| ПРб 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. |
| ПРб 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. |
| ПРб 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

В процессе освоения предмета **«Физическая культура»** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

| Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО | Коды ОК | Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.12 Технология продуктов питания животного происхождения |
|---|---|---|
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 02<br>ОК 03 | ОК 02 ** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.<br>ОК 02 *** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.<br>ОК 03 ** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.<br>ОК 03 ***Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |

| | | |
|---|---|---|
| Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач) | ОК 06 | ОК 6.* Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством коллегами и социальными партнерами. |
| Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории) | ОК 04<br>ОК 08 | ОК 04.*** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.<br>ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
|---|---|
| **Объем образовательной программы учебного предмета** | **78** |
| **Основное содержание** | |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 76 |
| **Профессионально ориентированное содержание** | |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 0 |
| лабораторные/практические занятия | 0 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | **0** |

## 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1.** | **Теоретическая часть** | *2* | | |
| **Тема 1.1. Знание современного состояния физической культуры и спорта.** | Содержание учебного материала | *2* | | |
| | 1 *ТБ на занятиях ФК* | | | |
| | 2 *Гигиена и самоконтроль на занятиях ФК* | | | |
| | Лабораторные занятия *(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)* | | | |
| | Практические занятия *(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)* | *0* | *ЛР 11, ЛР 12, , ПРб 01, ПРб 03, Прб 04, Прб 05* | *ДН, КЭ, ЗОЖ* |
| | Контрольные работы *(указываются при наличии по разделу в рамках текущей аттестации)* | *0* | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся *(указывается при наличии в учебном плане)* | *0* | | |
| **Раздел 2.** | **Практическая часть** | *76* | | |
| **Тема 2.1 Техника бега** | *Легкая атлетика* | *20* | *ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР* | |
| | 1 **Содержание учебного материала** | | | |
| | Лабораторные занятия *(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)* | *0* | | |
| | Практические занятия<br>1. Освоение техники бега на короткие дистанции<br>2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив)<br>3. Освоение техники бега на средние дистанции | *20* | *ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, МР 1,МР 2, МР 3, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 4, ОК 8* | *ПЛ, ГП, ДН, КЭ, ЗОЖ* |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы | | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | 4. Освоение техники бега по прямой и виражу (контрольный норматив)<br>5. Освоение техники бега на длинные дистанции<br>6. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив)<br>7. Эстафетный бег | | | | |
| | Контрольные работы *(указываются при наличии по разделу текущей аттестации)* | *0* | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся *(указывается при наличии в учебном плане)* | *0* | | | |
| **Раздел 3.** | | | | | |
| **Тема 3.1 Правила и техника спортивных игр волейбол, баскетбол, настольный теннис** | *Спортивные игры*<br>1 **Содержание учебного материала** | *30* | | | |
| | Лабораторные занятия<br>*(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)* | *0* | | | |
| | Практические занятия<br>1. Освоение техники игры, правил и истории<br>2. Отработка техники игры (контрольный норматив)<br>3. Освоение тактики игры | *30* | *ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, МР 1,МР 2, МР 3, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 4, ОК 8* | | *ПЛ, ГП, ДН, КЭ, ЗОЖ* |
| | Контрольные работы *(указываются при наличии по разделу текущей аттестации)* | *0* | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся *(указывается при наличии в учебном плане)* | *0* | | | |
| **Раздел 4.** | | | | | |
| **Тема 4.1** | *Лыжная подготовка*<br>1 **Содержание учебного материала** | *10* | | | |
| | Лабораторные занятия | *0* | | | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы | | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | *(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)* | | | | |
| | Практические занятия<br>1. Освоение техники попеременного двухшажного хода<br>2. Отработка техники попеременного двухшажного хода<br>3. Освоение техники одновременного одношажного хода<br>4. Отработка техники одновременного одношажного хода<br>5. Освоение техники одновременного двухшажного хода<br>6. Отработка техники одновременного двухшажного хода<br>7. Освоение техники бесшажного хода<br>8. Отработка техники бесшажного хода<br>9. Освоение техники конькового хода<br>10. Отработка техники конькового хода<br>11. Освоение техники поворотов на месте и в движении<br>12. Отработка техники поворотов на месте и в движении | *10* | *ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, МР 1,МР 2, МР 3, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 4, ОК 8* | | *ПЛ, ГП, ДН, КЭ, ЗОЖ* |
| | Контрольные работы *(указываются при наличии по разделу текущей аттестации)* | *0* | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся *(указывается при наличии в учебном плане)* | *0* | | | |
| **Раздел 5.** | *Атлетическая гимнастика, ОФП и ПФП подготовка, спортивный туризм* | *18* | | | |
| **Тема 5.1** | **Содержание учебного материала** | | | | |
| | Лабораторные занятия<br>*(Названия должны быть краткими и отражать деятельность)* | *0* | | | |
| | Практические занятия<br>Выполнение комплекса ОРУ № 1, выполнение комплекса ОРУ со скакалкой, выполнение комплекса ОФП № 1, | *10* | *ЛР 03, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 11, ЛР 12, МР 1,МР 2, МР 3, ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ПРб 05, ОК 2, ОК 3,* | | *ПЛ, ГП, ДН, КЭ, ЗОЖ* |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды общих компетенций (указанных в разделе 1.2) и личностных метапредметных, предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы | | Направления воспитательной работы |
|---|---|---|---|---|---|
| | выполнение комплекса ОФП № 2, выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы. | | *ОК 6, ОК 4, ОК 8* | | |
| | Основы туристической подготовки | *8* | | | |
| | Контрольные работы *(указываются при наличии по разделу текущей аттестации)* | *0* | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся *(указывается при наличии в учебном плане)* | *0* | | | |
| | **Всего:** | *78* | | | |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивного зала, уличных открытых и закрытых спортивных сооружений, отвечающие требованиям ТБ и оснащенных соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.....

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая;

перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;

гири 8, 12,16,20, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольногощита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек,сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Информационное обеспечение обучения**

**(*перечень рекомендуемых* *учебных изданий согласно федеральному перечню учебников*** ***https://fpu.edu.ru*** , Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

**Основные источники**

Для преподавателей


1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ(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, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
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 наука 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 наука 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. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
7. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013

Для студентов

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие/Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин - М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
4. Бишаева А.А. Физическая культура: элекронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

6. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
7. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

**Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. *http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/*
2. *https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50*

Для студентов

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спортаРоссийской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке вВооруженных Силах Российской Федерации).

# 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б) | Методы оценки |
|---|---|
| ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |
| ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | Оценка результатов выполнения практической работы<br><br>Экспертное наблюдение выполнения<br><br>Практических работ<br><br>Дифференцированный зачет |

## Приложение 1

## Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| **Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО** | **Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО** | **Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО** |
|---|---|---|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| ОК 6. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности | МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный | ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- | МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; |

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|---|---|---|
| уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. | оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности | МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям | МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |

## Приложение 2

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

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

| **Наименование общепрофессиональных 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.08 Безопасность жинедеятельности<br>Знать: порядок и правила оказания первой (доврачебной) медицинской помощи;<br>Уметь: оказывать первую (доврачебную) медицинскую помощь; | | ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<br>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью<br>ПРб 03. Владение основными | Раздел 1. Гигиена и самоконтроль на занятиях ФК<br>Раздел 2. Лёгкая атлетика.<br>Раздел 3. Спортивные игры<br>Раздел 4. Лажная подготовка<br>Раздел 5. Атлетическая гимнастика. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | |
| | | ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. | |
| | | ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. | |
| | | ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности | |