

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Сызранский колледж искусств и культуры им. О.Н. Носцовой»

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
ГБПОУ СКИК  
№ 35 – С от 31.05.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

**профиль обучения: гуманитарный**

**г. Сызрань, 2024 г.**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии  
Общеобразовательного цикла

**СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссией  
Дизайн

Председатель Абдряштова Е.М.

16.05.2024 г., протокол №10

Председатель Шабалин В.П.

17.05.2024 г., протокол №6

Составитель: Минюк С.А., преподаватель ГБПОУ СКИК

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Холодковская Г.Е.,  
заведующая организационно-методическим отделом ГБПОУ СКИК

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО **54.02.01 Дизайн (по отраслям)**.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 Физическая культура .....	13
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	22
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .	24
ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	31
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 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) 54.02.01 Дизайн (по отраслям);

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура;

учебного плана по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям);

рабочей программы воспитания по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Программа учебного предмета ОУП.12 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 ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии;

- интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12

Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

### **Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) отводится 78 часов в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета и в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

### **Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб).
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных

компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

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

- формировать представления о роли языка в жизни человека, общества, государства;
- обеспечить освоение знаний о физическом воспитании, о закономерностях её функционирования, о базовых понятиях физической культуры;
- воспитать мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре;
- формировать представление о навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
- развивать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- формировать умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- способствовать свободному владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

В процессе освоения предмета ОУП.12 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.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОГСЭ.05 Психология общения, ОП.07 Безопасность жизнедеятельности, а также с профессиональным модулем ОП.01 Материаловедение, а также междисциплинарным курсом (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Дизайн-проектирование.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОГСЭ.06 Общие компетенции профессионала общепрофессионального цикла в части развития читательской 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 ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется способности выпускника соблюдать культуру научного и делового общения, причем не только в письменной, но и в устной форме.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям) профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

тема 1.1. Здоровье человека как ценность.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 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:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 02	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ЛР 06	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 07	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 09	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 13	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 14	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
ЛР 15	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР 16	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;



ЛР 17	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 18	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 02	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР 04	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 08	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 09	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
МР 10	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МР 11	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b>	
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В процессе освоения предмета ОУП.12 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 )
Личностные универсальные учебные действия (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК 1  ОК 2	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 03  ОК 09	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.  Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04  ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;  Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 10  ОК 11	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках  Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;		физической подготовленности
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	ОК 04  ОК 05	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами  Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной.	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (в области культуры и искусства))
	Создание графических дизайн-макетов
ПК 4.3.	Контролировать сроки и качество выполненных заданий

**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>78</b>
<b>Основное содержание</b>	76
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	76
<b>Самостоятельная работа</b>	Не предусмотрено
<b>Консультации</b>	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцир ованный зачет</b>

## СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3			
<b>Раздел 1. Введение</b> Место и значение физической культуры		<b>3</b>			
Тема 1.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессионально-ориентирующее
	1 Способы определения уровня здоровья и физического развития.				
	2 Организация самостоятельных занятий по физической культуре.				
	<b>Практические занятия:</b>				
	Выполнение комплексов упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.				
	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.				
Выполнение комплексов утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.					
Физические упражнения для профилактики и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики					
<b>Раздел 2. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>		<b>14</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессионально-ориентирующее
Тема 2.1	Содержание учебного материала	<b>14</b>			
Беговые и прыжковые упражнения	1 Спринтерский бег, бег на выносливость, эстафетный бег, челночный бег, специальные беговые упражнения, низкий старт				
	2 Прыжки в длину с места, с разбега				

	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование</p> <p>Обучение технике кроссового бега</p> <p>бег на результат на 100 м, эстафетный бег 4x100, 4x400</p> <p>бег в равномерном и переменном темпе 25 мин (юноши), 20 мин (девушки), бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)</p> <p>Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".</p> <p>прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья</p> <p>И общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p>				
<b>Тема 2.2 Метания.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1   Метание мяча в цель, метание гранаты на дальность, толкание ядра.</p> <p><b>Практические занятия:</b></p> <p>Метания в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м., метание гранаты 500 г. (девушки), 700 г. (юноши) с места на дальность, с колена и лежа, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м изданное расстояние</p>	<b>12</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессионально-ориентирующе
	<b>Содержание учебного материала</b>		ПР6 02, ПР6	ОК 1- ОК 11	профессиональн

Тема 2.3 Элементы настольного тенниса.	1	Поддачи, удары слева и справа, удары с верхним и с нижним вращением, двухсторонняя игра	12	03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02		о-ориентирующее
	<b>Практические занятия:</b>					
	Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, м перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки					
	Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.					
	Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.					
	Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и					
	Выполнение двусторонней игры					
Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис						
Тема 2.4 Элементы баскетбола, волейбола.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессионально-ориентирующее
	1	Ведение мяча, передача мяча, броски с места, в прыжке, после ведения, двухсторонняя игра				
	2	Передача мяча сверху и снизу, подача мяча, прием подачи, двухсторонняя игра.				
	<b>Практические занятия:</b>					
	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу					
	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху					
	Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"					
	Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.					
	Отработка техники остановки мяча ногою, грудью.					
	Обработка мяча и передача на месте и в движении					
Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите						
Игра по правилам						

<b>Раздел 3. Лыжные гонки.</b>						
<b>Тема 3.1</b> <b>Лыжный ход.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессионально-ориентирующая
	1	Попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног				
	2	Одновременный одношажный ход. Скользящий шаг, работа рук, работа ног, координация работ рук и ног, бесшажный ход.				
	<b>Практические занятия:</b> Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики ЛФТ, финиширование и др. Отработка навыков лыжных ходов					
<b>Тема 3.2</b> <b>Элементы горнолыжной техники.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессионально-ориентирующая
	1	Стойки, повороты, подъемы и спуски, торможения.				
	2	Прохождение дистанции различными ходами. Прогулки, выбор хода согласно рельефу местности, совершенствование лыжных ходов, прохождение на время.				
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом. Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием" Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).					
<b>Раздел 4. Развитие физических качеств и формирование телосложения</b>						
<b>Тема 4.1. Развитие</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР	ОК 1- ОК 11	профессионал



<b>силовых способностей.</b>	1	Упражнения на тренажерах, с отягощением, с собственным весом; упражнения на развитие силы мышц рук, ног, спины и живота.		06, ЛР 07, МР 02		бно-ориентирующ ее
	2	Упражнения на развитие подвижности в позвоночнике, в плечевых, тазобедренном суставах				
	3	Акробатические упражнения, упражнения на равновесие и скорость реакции. Упражнения со скакалкой, прыжки через скакалку				
	<b>Практические занятия:</b>					
	Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки)					
Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.						
Упражнения на тренажерах						
<b>Тема 4.2. Определение физического развития и уровня здоровья.</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 1- ОК 11	профессиональн о-ориентирующее
	1	Функциональные тесты для определения уровня здоровья и физического развития.				
	<b>Практические занятия:</b>					
	Диагностика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.					
Составление и проведение самостоятельных гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе						

	<p>профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p>				
<p><b>Раздел 5. Легкая атлетика.</b></p> <p><b>Тема 5.1 Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры.</b></p> <p><b>Тема 5.2 Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.</b></p>	<p>Физические упражнения для профилактики методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики</p>	<b>7</b>	<p>ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02</p>	<p>ОК 1- ОК 11</p>	<p>профессиональн о- ориентирующее</p>
<b>Всего:</b>		<b>78</b>			

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы в колледже все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета ОУП.12 Физическая культура, оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по Физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплект электронных видеоматериалов;
- задания для контрольных работ;
- профессионально ориентированные задания.

**Спортивное оборудование:** мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

**Для занятий лыжным спортом:** лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- проектор с экраном.

## **Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы преподаватель использует перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

### **Основные источники**

#### **Для преподавателей**

1. В.И. Лях, «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с
2. Г.И. Погадаев, «Физическая культура», 10-11 кл. Базовый уровень

#### **Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017 Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно- оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР)	Методы оценки
<p>ПР6 01. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СП</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Знать современное состояние физической культуры и спорта. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать оздоровительные системы физического воспитания. Наблюдение и оценка результатов практических занятий</p>
<p>ПР6 02. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знать форму и содержание физических упражнений. Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>ПР6 03. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Уметь самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Уметь корректировать содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>
<p>ПР6 04. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Уметь использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Уметь владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;</p>

<p>ПРб 05.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста,</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий,          Уметь обосновать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>
--	--

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

## 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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	- 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;	- 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 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	- 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 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;	- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	- 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 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	- 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	- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;



Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	<p>экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	
<p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p>	<p>сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p>	<p>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>
<p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;</p>	<p>- 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 (герб, флаг, гимн);</p> <p>- гражданскую позицию 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</p>	<p>- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>

	<p>демократические ценности;  - готовность к служению  Отечеству, его защите;</p>	
<p>ОК 07. Содействовать  сохранению окружающей  среды,  ресурсосбережению,  эффективно действовать в  чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>сформированность  экологического мышления,  понимания влияния социально-  экономических процессов на  состояние природной и  социальной среды;  приобретение опыта эколого-  направленной деятельности;</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>- принятие и реализацию  ценностей здорового и  безопасного образа жизни,  потребности в физическом  самосовершенствовании,  занятиях спортивно-  оздоровительной  деятельностью, неприятие  вредных привычек: курения,  употребления алкоголя,  наркотиков;  - бережное, ответственное и  компетентное отношение к  физическому и  психологическому здоровью,  как собственному, так и других  людей, умение оказывать  первую помощь;</p>	
<p>ОК 09. Использовать  информационные  технологии в  профессиональной  деятельности;</p>	<p>- эстетическое отношение к  миру, включая эстетику быта,  научного и технического  творчества, спорта,  общественных отношений;</p>	<p>- 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;  - умение использовать средства  информационных и  коммуникационных  технологий (далее - ИКТ) в  решении когнитивных,  коммуникативных и  организационных задач с</p>

		соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
<p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</p>	- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.	- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
ПК 4.3. Контролировать сроки и качество выполненных заданий	- 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	- 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

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

<b>Наименование обще профессиональных дисциплин 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 в рабочей программе по предмету</b>
<p>ОП.07 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>уметь: - владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы.</p> <p>знать: - основы военной службы и обороны государства.</p>	<p>ПМ 02. Техническое исполнение художественно- конструкторских проектов</p> <p>Уметь: - выбирать материалы и программное обеспечение с учетом их наглядных и формообразующих свойств;</p> <p>Знать: - программных приложений работы с данными для разработки дизайн-макетов</p>	<p>ПР6 01 ПР6 02 ПР6 03 ПР6 04</p>	<p>Раздел 2. Тема 2.4. Элементы волейбола, баскетбола.</p>

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1.	Тема 1.1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2	Семинар	ПРб 02, ПРб 03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09
2.	Тема 2.1 Беговые и прыжковые упражнения	2	Работа в малых группах	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ЛР 07, МР 08, МР 09
3.	Тема 2.3 Элементы настольного тенниса.	2	Урок-практикум	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04, ЛР 07, МР 02, МР 08, МР 09