



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»  
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
ГАПОУ СО «ТИПК»  
от 30 мая 2022г. № 131-од

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

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)**

***профиль обучения: технологический***

**Тольятти, 2022**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании рабочей группы преподавателей  
общеобразовательного цикла  
Протокол № 10 от 26 мая 2022г  
Руководитель И.М.Брагина

**СОГЛАСОВАНО**

рабочей группой ОП  
специальности 23.02.01  
Протокол № 10 от 26 мая 2022г  
Руководитель ОП Е. Н. Гражданкина

Составитель: Ахунова М.Е. – преподаватель первой квалификационной категории

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 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте ( по видам)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	28
Приложение 1 <a href="#">Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету</a> .....	31
Приложение 2 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	12
Приложение 3 Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	35

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета ОУП.06 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 специальности 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте;
- примерной рабочей программы общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура технологического профиля (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте ( по видам);
- рабочей программы воспитания по специальности Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

Программа учебного предмета ОУП.06 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.06 Физическая культура разработано на основе:

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

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.06 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет ОУП.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.06 Физическая культура по специальности Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям) отводится 117 часов в соответствии с учебным планом по специальности Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.06 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.06 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 ОУП.06 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 Управление качеством продукции, процессов и услуг (по отраслям).

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально - прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения предмета ОУП.06 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

### **1.3. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет ОУП.06 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла: ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.

Предмет ОУП.06 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОГСЭ.06 Общие компетенции профессионала общего гуманитарного и социально экономического 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.06 Физическая культура особое внимание уделяется устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе по предмету ОУП.06 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта, Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья, Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.06 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 02	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 демократические ценности
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 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
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
ЛР 13	Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем
	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<b>ЛР 7</b>	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
<b>ЛР 8.1</b>	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
<b>ЛР 9.1</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
<b>ЛР 9.2</b>	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Самарской областью</b>
<b>ЛР 15</b>	Стремлящийся к саморазвитию и совершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.
<b>ЛР 16</b>	Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе World Skills, Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).
	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>
<b>ЛР 18</b>	Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
<b>ЛР 23</b>	Ценностное отношение обучающихся к людям иной национальности, веры, культуры; уважительного отношения к их взглядам.
<b>ЛР 25</b>	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью, и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
<b>МР 01</b>	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
<b>МР 02</b>	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
<b>МР 03</b>	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
<b>МР 04</b>	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой



<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
	информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 05	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПРб)</b>	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов 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 **ОУП.06 Физическая культура** у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам))</b>
Познавательные универсальные учебные	ОК 01.	Выбирать способы решения задач

действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	<p>ОК 02.</p> <p>ОК 03.</p> <p>ОК 09.</p>	<p>профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	<p>ОК 01.</p> <p>ОК 03.</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 08.</p> <p>ОК 09.</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	<p>ОК 01.</p> <p>ОК 02.</p> <p>ОК 03.</p> <p>ОК 04.</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,</p>

	ОК 08.	клиентами. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.06 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам))</b>
<b>ПМ.01 Организация перевозочного процесса (по видам транспорта) МДК.01.01 Технология перевозочного процесса (по видам транспорта)</b>	
<b>ПМ.02 Организация сервисного обслуживания на транспорте (по видам транспорта) МДК.02.01 Организация движения (по видам транспорта)</b>	

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>176</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>92</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9
лабораторные/практические занятия	83
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>23</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
лабораторные/практические занятия	17
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
<b>Раздел 1.</b>			<b>15</b>					
<b>Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта</b>	Содержание учебного материала							
	Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11 МР 01				
	Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации	2	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 11 МР 01	ОК 01, ОК 08, ОК 09			
<b>Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b>	Содержание учебного материала							
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения	3	1	ПР6 01, ПР6 04, ЛР 03, ЛР 09, ЛР11, МР 01, МР 03	ОК 03, ОК 08			
	Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	4	1	ПР6 01, ПР6 04, ЛР 03, ЛР 09, ЛР11, МР 01, МР 03				
<b>Тема 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни</b>	Содержание учебного материала							
	Понятие «здоровье», физическое, психическое и социальное здоровье. Факторы, определяющие здоровье	5	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание	6	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 09, ЛР 11, МР 03, МР 07	ОК 03, ОК 08	ЛР 7, 8.1, 9.1, 9.2 ФН		
<b>Тема 1.4 Активный отдых и досуг</b>	Содержание учебного материала							
	Активный отдых и его предназначение в жизнедеятельности современного человека	7	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 03				
	Виды и формы активного отдыха и досуга	8	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 12, МР 01, МР 03	ОК 03, ОК 08			
<b>Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	Содержание учебного материала							
	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья	9	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 09, ЛР 10, МР 03, МР 04				
	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	10	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 12, МР 03, МР 04	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
<b>Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Содержание учебного материала							
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	11	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 10 МР 01, МР 07				
	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	12	1	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 10 МР 01, МР 07	ОК 03, ОК 08			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятий	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
<b>Тема 1.7 Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	Содержание учебного материала							
	Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления	13	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, МР 01, МР 07	ОК 01, ОК 03, ОК 08			
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры	14	1	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР 10, ЛР 13, МР 01, МР 07				
<b>Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала							
	Задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки	15	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01, ОК 03, ОК 08			
<b>Раздел 2.</b>	<b>Виды спорта</b>		<b>102</b>					
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>					
	Техника спринтерского бега	16	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Техника бега на средние дистанции	17	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Техника бега на длинные дистанции	18	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Техника эстафетного бега	19	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01	ОК 03, ОК 04,			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ зан ят ия	Объе м в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
					ОК 08			
	Техника бега по повороту	20	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Челночный бег 3x10 м	21	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Техника прыжка в длину с места	22	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	23	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	Техника кроссового бега	24	1	ПР6 02, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР01				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	25	1	ПР6 02, ПР6 03, ПР6 05, ЛР 03, ЛР 10, МР01	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
<b>Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>30</b>					
	Техника верхней передачи мяча	26	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	27	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	Техника нижней передачи мяча	28	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	29	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ зан ят ия	Объе м в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Техника приема мяча сверху	30	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	31	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	Техника приема мяча снизу	32	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	33	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника верхней подачи мяча	34	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	35	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника нижней подачи мяча	36	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	37	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника приема мяча сверху с падением	38	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	39	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10,				



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
				МР 01, МР 02				
	Техника приема мяча снизу с падением	40	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	41	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	Тактика игры в нападении	42	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	43	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника игры в защите	44	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	45	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника нападающего удара	46	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	47	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника блокирования	48	1	ПР 05, ПР 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятий	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Учебная игра	49	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника подачи мяча по зонам	50	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	51	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника подачи мяча в прыжке	52	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	53	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Техника верхней и нижней подачи мяча	54	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс упражнений на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	55	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
<b>Тема 2.3 Спортивные игры. Бадминтон</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>					
	Основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки	56	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника ударов	57	1	ПР6 05, ПР6 03,				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
				ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	58	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Техника перемещения игрока, подачи, удары по волану	59	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
	Учебная игра	60	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	61	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	Учебная игра	62	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Тактика игры в бадминтон: тактика защиты, тактика нападения	63	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08			
	Учебная игра	64	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Игра по правилам на площадках разных размеров	65	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
<b>Тема 2.4</b>	Содержание учебного материала		<b>22</b>					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
Спортивные игры. Баскетбол	Техника перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	66	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра	67	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	68	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс упражнений на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	69	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	70	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	71	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Техника ведения мяча на месте, в движении	72	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс упражнений на силу верхних конечностей	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Учебная игра	73	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника броска мяча одной рукой от плеча	74	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра	75	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника броска мяча двумя руками от груди	76	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс упражнений на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	77	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника броска мяча с ближней дистанции	78	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ броска мяча	1
	Учебная игра	79	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Техника броска мяча со средней дистанции	80	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ броска мяча	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятий	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Учебная игра	81	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника броска мяча с дальней дистанции	82	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ броска мяча	1
	Учебная игра	83	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника нападения и защиты	84	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	85	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Тактика нападения и защиты	86	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра	87	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Учебная игра	88	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
<b>Тема 2.5 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>					

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Техника строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	88	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 04, ОК 06, ОК 10, ПК 3.3.		Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Техника построений и перестроений; размыкания и смыкания	89	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, скакалкой, обручем и т.п).	90	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Общеразвивающие упражнения в парах	91	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Комплекс упражнений для различных мышечных групп	92	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на гибкость	1
	Комплекс упражнений для профилактики утомления	93	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс дыхательных упражнений	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	94	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на равновесие	1
	Комплекс упражнений для координации движений	95	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на равновесие	1
	Комплекс упражнений при плоскостопии	96	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс упражнений на голеностопные связки	1
	Комплекс упражнений для различных мышечных групп	97	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Комплекс общеразвивающих упражнений	1
<b>Тема 2.6 Спортивные игры Футбол</b>	Содержание учебного материала							
	Техника ведения мяча правой, левой ногой	98	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	99	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Техника передачи мяча	100	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	101	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Техника ударов по мячу	102	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	103	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Выполнить технику обманных движений (финты)	104	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	105	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Выполнить технику остановки мяча	106	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	107	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Командная тактику игры	108	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Учебная игра	109	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Анализ игры	1
	Техника остановки мяча	110	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	111	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Техника вбрасывание мяча	112	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на координацию	1
	Техника отбивания мяча	113	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	114	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02	ОК 03, ОК 04, ОК 08		Анализ игры	1
	Техника ударов по мячу	115	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02			Упражнения на равновесие	1
	Дифференцированный зачет	116	1	ПР6 05, ПР6 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	№ занятия	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	Внеурочная самостоятельная работа	
							Задание	Кол-во часов
	Дифференцированный зачет	117	1	ПРб 05, ПРб 03, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 02				
<b>Всего:</b>			<b>117</b>					<b>59</b>

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Инвентарь спортивного зала: мячи, скакалки, обручи, маты гимнастические, гимнастические скамейки, секундомер, стойки волейбольные, волейбольная сетка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук

### **Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники**

##### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»

3. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»

4. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»

5. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»

6. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

##### **Для студентов**

1. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»

2. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»

3. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»

4. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»

5. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

### **Дополнительные источники**

#### **Интернет-ресурсы**

##### **Для преподавателей**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

##### **Для студентов**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	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)
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

## **Приложение 1**

### **Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету**

По учебному предмету ОУП.06 Физическая культура индивидуальные проекты не предусмотрены

## Приложение 2

### 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 04 - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 02 - 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 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 06 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	ЛР - Готовность к служению Отечеству, его защите	МР 02 - Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 01 - Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	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 03 - Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
ОК 09 - Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	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,	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



<b>Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО</b>	<b>Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО</b>	<b>Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО</b>
	расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	источников
ОК 04 - Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 07 - Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР 05 - Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
	ЛР 08 - Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	МР 07 - Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ОК 02 - Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	ЛР 09 - Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР 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
	ЛР 10 - Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений	
	ЛР 11 - Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	ЛР 12- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	
	ЛР 13 - Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	

### Приложение 3

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

Наименование общеобразовательных 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 в рабочей программе по предмету
<p><b>ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности.</b> <b>уметь:</b> - оценивать уровень своей подготовленности и осуществлять осознанное самоопределение по отношению к военной службе. <b>знать:</b> - основные составляющие здорового образа жизни и их влияние на безопасность жизнедеятельности личности; - репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него .</p>	<p><b>ПМ.01 Организация перевозочного процесса (по видам транспорта)</b> <b>МДК.01.01 Технология перевозочного процесса (по видам транспорта)</b> <b>Иметь практический опыт:</b> - ведения технической документации, контроля выполнения заданий и графиков; -использования в работе электронно-вычислительных машин для обработки оперативной информации; -расчета норм времени на выполнение операций; - расчета показателей работы объектов транспорта; <b>Уметь:</b> - анализировать документы, регламентирующие работу транспорта в целом и его объектов в частности; - использовать программное обеспечение для решения транспортных задач; - применять</p>	<p><b>ПРб 03.</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств <b>ПРб 04.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Раздел 1. Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта, Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), Тема 1.5 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья, Тема 1.8 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>

	<p>компьютерные средства;  <b>Знать:</b>  -оперативное планирование, формы и структуру управления работой на транспорте (по видам транспорта);  - основы эксплуатации технических средств транспорта (по видам транспорта);  - систему учета, отчета и анализа работы;  - основные требования к работникам по документам, регламентирующим безопасность движения на транспорте;  - состав, функции и возможности использования информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной деятельности.</p>		
	<p><b>ПМ.02 Организация сервисного обслуживания на транспорте (по видам транспорта)</b>  <b>МДК.02.01 Организация движения (по видам транспорта)</b>  <b>Иметь практический опыт:</b>  - применения теоретических знаний в области оперативного регулирования и координации деятельности;  -применения действующих положений по организации пассажирских перевозок;  - самостоятельного поиска необходимой информации;  <b>Уметь:</b>  - обеспечить управление</p>	<p><b>ПР6 05.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	

	<p>движением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать работу транспорта;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к управлению персоналом;</li> <li>- систему организации движения;</li> <li>- правила документального оформления перевозок пассажиров и багажа;</li> <li>- основные положения, регламентирующие взаимоотношения пассажиров с транспортом (по видам транспорта);</li> <li>- основные принципы организации движения на транспорте (по видам транспорта);</li> <li>- особенности организации пассажирского движения;</li> <li>- ресурсосберегающие технологии при организации перевозок и управлении на транспорте (по видам транспорта).</li> </ul>		
--	--	--	--