

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

Утверждено  
директор Учреждения  
\_\_\_\_\_ А.А. Рябов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
ОУП.12 Физическая культура  
общеобразовательного цикла образовательной программы  
среднего профессионального образования  
по специальности 35.02.06 Эксплуатация и ремонт  
сельскохозяйственной техники и оборудования  
*профиль обучения: технологический***

**с Кинель-Черкассы ,2023г**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Общеобразовательных предметов и

педагогических дисциплин

Председатель \_\_\_\_\_ Шумакова Н.А

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

**ОДОБРЕНО**

Методист ГБПОУ СО «КЧСХТ»

\_\_\_\_\_ Н.Н.Звягина

\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_

Составитель: Ахонова Г.Д., преподаватель физической культуры

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 специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
6. Приложение 1.....	
7. Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	
8. Приложение 2.....	24
9. Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	
10. Приложение 3.....	25
11. Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	28

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета Физическая культура на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО)(утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» ( с изменениями и дополнениями от 12. 08.2022 г.);

Приказа Минпросвещения России от 24.08.2022 №762 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Зарегистрирован 21.09.2022 № 70167);

Письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 01.03.2023 года № 05-592 О направлении рекомендаций по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;

Федеральной основной общеобразовательной программы (далее – ФООП);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура технологического профиля (для профессиональных образовательных организаций);

Учебного плана по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Рабочей программы воспитания по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Программа учебного предмета Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего

профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету Физическая культура разработано на основе:

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

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

### **1.1. Место учебного предмета в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:**

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОП СПО) по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета Физическая культура по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования отводится 78 часов

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта по итогам изучения предмета.

### **1.2.Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета Физическая культура в структуре ОП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностных (ЛР), метапредметных (МР) личностных результатов рабочей программы воспитания по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (ЛР ВР) подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

В соответствии с ФООП содержание программы направлено на достижение следующих задач:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе; – научить учащихся выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье; – сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать навыки позитивного общения; – научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

– сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

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

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

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

Предмет Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами социально-гуманитарного цикла: СГ. 03 Безопасность жизнедеятельности. Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ 04 Физическая культура, а также междисциплинарными курсами (далее МДК) МДК 01.01. «Назначение и общее устройство тракторов, автомобилей и сельскохозяйственных машин». Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ.08 «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией. Самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

#### 1.4. Планируемые результаты освоения предмета:

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового/углубленного (выбрать) уровня изучения (ПРБ), а также личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (ЛР ВР) :

Коды результата	Планируемые результаты освоения предмета включают
ЛР 01	Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие
ЛР 02	Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность
ЛР 03	Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
ЛР 04	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР 05	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 06	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
МР 01	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне
МР 02	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МР 04	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях
МР 05	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР 06	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
МР 07	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
МР 08	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 09	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов
МР 10	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами
МР 11	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
МР 12	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу,



	выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения
MP 13	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
MP14	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
MP15	уметь интегрировать знания из разных предметных областей
MP 16	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
MP 17	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
MP 18	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы
MP 19	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия
MP 20	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным
MP 21	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности
MP 22	признавать свое право и право других людей на ошибки;
MP 23	развивать способность понимать мир с позиции другого человека
ПР6 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)
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
ПР6 06	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО
	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
	<b>Познавательное направление</b>
ЛРВР 4.2	Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛРВР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально – экономического развития Самарской области
	<b>Трудовое направление</b>
ЛРВР 2.2	Экономически активный
ЛРВР 4.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.
	<b>Физическое направление</b>
ЛРВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
	<b>Патриотическое направление</b>
ЛРВР 14	Демонстрирующий гордость за Самарскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Самарской области (в том числе ветеранам).

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

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования)</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных,	ОК 04	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

профессиональных задач)		
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 4 ОК8	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности по 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования)
ПК 1.1	Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой с/х техники, оформлять соответствующие документы
ПК 1.2	Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при эксплуатации, хранении и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание
ПК 1.3	Выполнять настройку и регулировку почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин, а также машин для внесения удобрений, средств защиты растений и ухода за сельскохозяйственными культурами.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	52

<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	20
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1 Теоретическая часть</b>		4			
<b>Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 04 ОК 01	ЛРВР 9.1/ ФН
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала				
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		10			
<b>Тема 2.1 Учебно-методические</b>	<b>Практические занятия</b>	10			

<b>занятия</b>	1.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		ЛР 06, ЛР 02, МР 04, МР 07	ОК 01 ОК 04	ЛРВР 4.2/ФН
	2.	Массаж и самомассаж при умственном утомлении.		ЛР 02, ЛР 01, ЛР 03, МР 06, МР 07	ОК 04, ОК 08	ЛРВР 14
	3.	Составление и проведение комплексов утренне-вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов		ЛР 05, ЛР 04, ЛР 03, МР 08, МР 09	ОК 01, ОК 04	ЛРВР 9.1/ФН
	4.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		ЛР 06, ЛР 02, ЛР 04, МР 10, МР 11	ОК 01, ОК 08	ЛРВР 15/ФН
	5.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		ЛР 01, ЛР 05, ЛР 04, МР 12, МР 13	ОК 01 ОК 08	ЛРВР 14
<b>Раздел 3. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия.</b>			<b>64</b>			
	<b>Практические занятия</b> <i>Профессионально ориентированное содержание</i>		20			

<b>Тема 3.1.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b> <b>Кроссовая</b> <b>подготовка.</b>	1.	Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Техника низкого старта и стартового разгона.	ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04,ПРб 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 4.1/ФН, ЛРВР 14
	2.	Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств.	ПРб 01, ПРб 03, ПРб 04,ПРб 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
	3.	Бег 100м. Прыжки в длину с места, с разбега.	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04,ПРб 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	4.	Техника бега на средние и длинные дистанции.	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04,ПРб 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
	5.	Прыжки в длину с разбега			
	6.	Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие общей и специальной выносливости.	ПРб 02, ПРб 03, ПРб 04,ПРб 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	7.	Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.	ПРб 02, ПРб01, ПРб 04,ПРб 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	8.	Техника нижнего старта в эстафетном беге.	ПРб 02, ПРб 03, ПРб	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 15/ФН

				04, ПР6 01	У.01, 3.01	
	9.	Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши)		ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 2.2/ФН
	10	Кроссовый бег		ПР6 01, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05	ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 У.01, 3.01	ЛРВР 4.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
<b>Тема 3.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		8	ЛР 05, ЛР 08, МР 14, МР 15, МР 08	ОК 01, ОК 04 ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	1.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.				
	2.	Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах.				
	3.	Техника попеременного двухшажного хода.				
	4.	Тактические действия во время лыжных гонок.				
				ЛР 05, ЛР 08, МР 16, МР 17, МР 18	ОК 01, ОК 04 ОК 08	РВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
				ЛР 05, ЛР 08, МР 19, МР 20, МР 21	ОК 01, ОК 04 ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
				ЛР 05, ЛР 08, МР 22, МР 23, МР 24	ОК 01, ОК 04 ОК 08	ЛРВР 4.1/ФН, ЛРВР 2.2/ФН
<b>Тема 3.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>		10	ЛР 05, ЛР 08, МР 25, МР 01, МР 02	ОК 01, ОК 04 ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
	1.	Атлетическая подготовка допризывника				
	2.	Комплекс атлетической гимнастики №2				
				ЛР 05, ЛР 06, МР 03, МР 03, МР	ОК 01, ОК 04	ЛРВР 9.1/ ФН



				04	ОК 08	
	3.	Комплекс атлетической гимнастики №3		ЛР 05, ЛР 02, ЛР 01, МР 05, МР 06, МР 07	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 9.1/ ФН
	4.	Комплекс атлетической гимнастики №4		ЛР 05, ЛР 06, МР 08, МР 09, МР 10	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 15/ ФН
	5.	Техника выполнения акробатических упражнений		ЛР 05, ЛР 04, МР 11, МР 12, МР 13	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 9.2/ ФН
<b>Тема 3.4.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(волейбол)</b>	<b>Практические занятия</b>		10	ЛР 01, ЛР 02, ЛР 04, МР 14, МР 15	ОК 01	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.		ЛР 05, ЛР 06, ЛР 01, МР 16, МР 17	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 15/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	2.	Техника перемещений и остановок. Техника верхней подачи мяча.		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 04, МР 18, МР 19	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
	3.	Техника нижней передачи мяча. Техника верхней передачи мяча на точность.		ЛР 01, ЛР 03, ЛР 05, МР 20, МР 21	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	4.	Техника верхней прямой подачи на точность.		ЛР 01, ЛР 02, ЛР 06, МР 22,	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	5.	Техника верхней прямой подачи на точность.				

				MP 23		
<b>Тема 3.5. Плавание</b>	<b>Практические занятия</b>		8	ЛР 06, ЛР 05, ЛР 03, МР 24, МР 25, МР 25	ОК 01, ОК 04 ОК 08	ЛРВР 9.1/ ФН
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.				ЛРВР 9.1/ ФН
	2.	Техника плавания и техническая подготовка				
	3.	Техника движения рук, ног, туловища				
	4.	Техника плавания в полной координации.				
<b>Тема 3.6. (Ритмическая, атлетическая, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика)</b>	<b>Практические занятия</b>		6	ЛР 06, ЛР 02, ЛР 03, МР 02, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 04 ОК 08	ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 4.2/ФН
	1.	Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма.				ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
	2.	Техника движения отдельными частями тела				
	3.	Техника махов ногами, отжимание, растягивание мышц				
	4.	Техника поворотов и вращений с большим и маленьким напряжением				
						ЛРВР 4.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН
						ЛРВР 4.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН

				ОК 08	
	5	Изучение приставных шагов с касанием.		ЛР 06, ЛР 05, ЛР 04, МР 02, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08
		Дифференцированный зачет	2		
<b>ВСЕГО 78 часов</b>					

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала и открытой спортивной площадки

##### **Оборудования:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

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

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

### Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2019. — 379 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
<p>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).</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>ПРб.05. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, профилактики заболеваний связанных с УПД.</p> <p>ПРб 06 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации ЗОЖ, активного отдыха и досуга в том числе к подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>

**Приложение 2**  
**Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО**

<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>
<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ЛР 05 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> <p>ЛР 06 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</p> <p>ЛР 01 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</p>	<p>МР 01 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне</p> <p>МР 04 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях</p> <p>МР 09 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов</p>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>ЛР 05 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>МР 02 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения</p> <p>МР 10 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами ставить и формулировать</p>



		собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях МР 11
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 06 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью ЛР04. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	МР 12 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения МР 13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам  ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 02 Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность	МР 15 уметь интегрировать знания из разных предметных областей
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 03 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы ЛР 01 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие	МР 19 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия МР 20 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть

		инициативным
<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>ЛР 02 Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность</p> <p>ЛР 01 Готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие</p> <p>ЛР 03 Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы</p>	<p>МР 21 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности</p> <p>МР 22 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>МР 23 развивать способность понимать мир с позиции другого человека</p>

**Приложение 3**  
**Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО**  
**(предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО**  
 (профессионально-ориентированная взаимосвязь  
 общеобразовательного предмета со 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 и рабочей программе по предмету
<p><b>СГ. 03 БЖД</b>  <b>У. 01</b> организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций;  <b>3.03</b> основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p><b>СГ.04</b> Физическая культура  <b>У:</b> сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды  <b>З :</b> представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные</p>	<p>ПМ 01 Эксплуатация сельскохозяйственной техники и оборудования МДК 01.01.          «Назначение и общее устройство тракторов, автомобилей и сельскохозяйственных машин»          П.К 1.1. Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой с/х техники, оформлять соответствующие документы          ПК. 1.2 Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при эксплуатации, хранении и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание          ПК 1.3. Выполнять настройку и регулировку почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин, а также машин для</p>	<p>ПРБ 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО</p> <p>ПРБ 2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p><b>Раздел 3</b>  <b>Практическая часть</b>  <b>Учебно-тренировочные занятия.</b></p> <p><b>Тема 3.1 Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b></p>

<p>заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье</p>	<p>внесения удобрений, средств защиты растений и ухода за сельскохозяйственными культурами</p>	<p>ПРБ 3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  ПРБ 4 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности  ПРБ 5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	