

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СЕРГИЕВСКИЙ ГУБЕРНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБПОУ СО СГТ  
Н.А.Симонова  
Приказ от 31 января 2024 г. № 30-пд

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.12 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

**44.02.01 Дошкольное образование**

*профиль обучения:* гуманитарный

**Сергиевск, 2024**

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Предметно-цикловой комиссии

«Общеобразовательный цикл»

Председатель Е.В.Андрюхина

Протокол №6 от 12 января 2024 г.

**ОДОБРЕНО**

Методистом Андрюхиной Е.В.

15 января 2024 г.

Составитель: Узякова Е.В., преподаватель ГБПОУ СО СГТ

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 44.02.01 Дошкольное образование.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	27
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	29
Приложение 1 .....	31
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	31
Приложение 2 .....	32
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	32
Приложение 3 .....	34
Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 44.02.01 Дошкольное образование;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по наименованию профиля (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 44.02.01 Дошкольное образование;
- рабочей программы воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 44.02.01 Дошкольное образование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по 44.02.01 Дошкольное образование отводится часов в соответствии с учебным планом 44.02.01 Дошкольное образование.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по 44.02.01 Дошкольное образование.

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

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

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, 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.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.01 Дошкольное образование.

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

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

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОП.01 Основы педагогики, ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена, ОП.05. Теоретические основы дошкольного образования, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) МДК 01.02 Теоретические и методические аспекты физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста, МДК 04.01 Теоретические и методические основы процесса воспитания детей раннего и дошкольного возраста, и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие, ПМ.04 Организация воспитательного процесса детей раннего и дошкольного возраста в ДОО.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура

особое внимание уделяется приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности; Физическая культура в профессиональной деятельности; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); Профессионально-прикладная физическая подготовка; Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<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

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
	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>Предметные результаты базовый/углубленный 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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы находят свое отражение в овладении универсальными учебными действиями:

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Показатель освоения УУД согласно ФГОС СОО</b>
Универсальные учебные познавательные действия	а) базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их



	<p>достижения;  выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p> <p>б) базовые исследовательские действия:  владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  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;  формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;  ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;  выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;  разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;  осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;  уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p>в) работа с информацией:  владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;  создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;  оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;  использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>
<p>Универсальные коммуникативные действия</p>	<p>а) общение:  осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;  распознавать невербальные средства общения, понимать значение</p>

	<p>социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
<p>Универсальные регулятивные действия</p>	<p>а) самоорганизация:</p> <p>самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>давать оценку новым ситуациям;</p> <p>расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>оценивать приобретенный опыт;</p> <p>способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> <p>б) самоконтроль:</p> <p>давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p>владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p>использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p>уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p>в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</p> <p>самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</p> <p>саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать</p>

	<p>ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</p> <p>внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p>
	<p>г) принятие себя и других людей:</p> <p>принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.01 Дошкольное образование)</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
	ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
	ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
	ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся,

		организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
	ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
	ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
	ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
	ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
	ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 44.02.01 Дошкольное образование)
<b>Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие</b>	
ПК 1.2.	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.
<b>Организация воспитательного процесса детей раннего и дошкольного возраста в ДОО</b>	
ПК 3.1.	Планировать и проводить занятия с детьми раннего и дошкольного возраста.

## 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>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>46</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
лабораторные/практические занятия/контрольная работа	40
самостоятельная работа	Не предусмотрено
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>28</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
лабораторные/практические занятия	22
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образоват. результата ФГОС СОО	Код образоват. результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
1	2	3			
<b>Раздел 1</b>	<b>Введение. Теоретический раздел</b>	<b>9</b>			
<i>Основное содержание</i>		<b>9</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13,		ФН*
	<b>1.</b> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2			
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено				
<b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11,		ФН*
	<b>1.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2			
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			

	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 1.3</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12	ОК 2, ОК3, ОК8	ФН*
	1.Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью); соблюдение требований безопасности и гигиенических правил во время занятий физической культурой и спортом	1			
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 1.4</b> Основы самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ПР6 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,	ОК 2, ОК 3	ФН*
	1. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического и умственного развития. Дневник самоконтроля	1			
	Лабораторные занятия	Не			

		предусмотрено			
	Практические занятия	Не предусмотрено			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>15</b>			
<b>Тема 1.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13	ОК 8, ОК 2 ПК 1.2	ФН*
	1.Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности	2			
	2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия №1. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности №2. Организация мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний средствами физической культуры №3Создание и решение нестандартных ситуаций, связанных с рисками физического здоровья	<b>6</b>			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 1.6</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	ПР6 01,	ОК 3, ОК 8	ФН*



Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка. Задачи и средства	1	ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13,	ПК 2.2	
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия №4. Определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности №5 Совершенствование значимых психических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности №6 Разработка упражнений по совершенствованию физических качеств с учётом специфики вида профессиональной деятельности	6			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Раздел № 2</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>99</b>			
<b>Методико-практические занятия</b>		<b>20</b>			
<b>Основное содержание</b>		<b>14</b>			
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,	ОК 1, ОК 8	ФН*
	Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			

занятий физической культурой	Практические занятия №7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения №8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	4			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 2.2</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11,	ОК 1, ОК 6	ФН*
	- Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО - Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. - Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	-			
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия №9. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений №10. Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	4			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПР6 03,	ОК 2, ОК 3	ФН*

Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	- Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития - Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью - Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12,		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия №11. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. №12. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля №13. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	6			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>			
<b>Тема 2.4. Подбор</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ПР6 01, ПР6 02,	ОК 2, ОК 3	ФН*

упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики, профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13		
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия №14. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и оценка физического развития на основе результатов самоконтроля. №15. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности и оценка умственной и физической работоспособности на основе результатов самоконтроля №16. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью и оценка физической подготовленности на основе результатов самоконтроля	6			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>80</b>			
<b>Основное содержание</b>		<b>80</b>			
<b>2.5 Спортивные игры</b>					
<b>Тема 2.5 (1)</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11	ОК 3, ОК 4, ОК 8	ФН*
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	-			

	броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча				
	Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.				
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола				
	Техника безопасности на занятиях баскетболом				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия №17. Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения. №18. Передача и ловля мяча, ведение мяча. №19. Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол. Индивидуальная техника защиты. №20 Комбинация и тактические заготовки игры в нападении и защите.	8			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>			
<b>Тема 2.5 (2)</b> Лыжная подготовка как средство физического развития студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 4, ОК 8	ФН*
	<b>Отработка техники подъема и спуска на лыжах, совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двух-шажный ход, четырех-шажные хода, техники одновременные бесшажные, двух-шажные, коньковый ход, прохождение дистанции на время.</b>	-			
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия.	<b>16</b>			

	<p>№22 Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах, поворотов на лыжах, на месте.</p> <p>№23 Переступанием, махом, прыжком, отработка техники спусков и подъемов.</p> <p>№24 Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный двух-шажный ход, четырех-шажные хода.</p> <p>№25 Совершенствования техники одновременные бесшажные, двух-шажные</p> <p>№26 Совершенствование техники коньковый ход..</p> <p>№27 Прохождение дистанции на время.</p> <p>№28 Сдача контрольных нормативов.</p> <p>№29 Организация соревнований по лыжным гонкам.</p>				
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 2.5(3)</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 8, ОК 4	ФН*
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	-			
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения				
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам				
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола				
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном				
	Лабораторные занятия	Не предусмотрено			
	Практические занятия				
	№30 Техника игровых приемов в волейболе:				
	№31 Стойки, передвижения, прием и передача мяча				

	<p>сверху, снизу.</p> <p>№32 Выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.</p> <p>№33 Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол.</p> <p>№34 Тактика игры в нападении и защиты.</p> <p>№35 Командные действия.</p> <p>№36 Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.</p> <p>№37 Правила соревнований. Организация соревнований в волейбол.</p>	16			
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>2.6. Гимнастика</b>		<b>20</b>			
<b>Тема 2.6 (1)</b> Гимнастика	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на</p>	<b>20</b>	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 8	ФН*

	<p>месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой</p> <p>Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»; размыкания и смыкания</p> <p>Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле.</p> <p>Техника безопасности на занятиях гимнастикой</p>	-			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	<p>Практические занятия.</p> <p>№38 Прохождение норм гигиены и технику безопасности.</p> <p>№39 Низкая перекладина: висы стоя, сзади, прогнувшись.</p> <p>№40 Упор прыжка, обороты, подъемы.</p> <p>№41 Высокая перекладина.</p> <p>№42 Подтягивание. Размахивание в висе.</p> <p>№43 Строевые упражнения перестроения, противоходы.</p> <p>№44 Акробатические упражнения.</p> <p>№45 Опорные прыжки согнув ноги через козла в ширину и в длину.</p> <p>№46 Прыжки ноги врозь через коня в длину.</p> <p>№47 Опорные прыжки.</p>	20			



	Контрольные работы	Не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
<b>Тема 2.7</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11	ОК 8, ОК4	ФН*
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	-			
	Лабораторные работы	Не предусмотрено			
	Практические занятия: №48 Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. №49 Отработка техники «низкого старта» и «высокого старта». №50 Развитие скоростных качеств. №51 Эстафетный бег на100м, 400м. №52 Техника и тактика бега на средние и длительные дистанции. №53 Развитие общей и специальной выносливости. №54 Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. №55 Отработка бега на длинные дистанции без учета	16			

	времени.			
	Контрольные работы	Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>		<b>2</b>		
<b>Всего:</b>		<b>78</b>		

ФН\* - Физическое направление

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

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

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивный зал:**

- 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 и др.

#### **Открытые спортивные площадки:**

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.

### **4.2 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. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
3. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
8. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
9. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с

#### Для студентов

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и Физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2020.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2021.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. Смоленск, 2020.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2020.

6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2019. — (Бакалавриат).

### Дополнительные источники

#### Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 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, 2018. — 424 с.
3. Задания для развития функциональной грамотности <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>
4. Коллекция КОЗ для формирования ОК <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-5>

#### Для студентов

1. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
2. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).\_\_

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Методы оценки
ПР6 01	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПР6 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 04	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПР6 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

## Приложение 1

### Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности.
2. Физическая культура и спорт в моей профессии.
3. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков.
4. Спортивные традиции в семье как фактор физического воспитания личности.
5. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
6. Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
7. Современный спорт: арена для спортивных достижений или битва за призовые места?
8. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
9. С детства спортом занимаюсь и на дедушку равняюсь.
10. Информационные технологии в спорте.

## Приложение 2

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование УУД согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.</p>	<p>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.</p>	<p>РУУД</p>
<p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	<p>ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире</p>	<p>КУУД</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых</p>	<p>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,</p>	<p>КУУД</p>



Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование УУД согласно ФГОС СОО
норм.	ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.	
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p>	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	РУУД

### Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с специальностью 44.02.01 Дошкольное образование)

<p style="text-align: center;">Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p style="text-align: center;">Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p style="text-align: center;">Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p>	<p style="text-align: center;">Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</p>
	<p><b>ПМ.01</b> Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста <b>МДК 01.03</b> Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков <b>ПК 1.2.</b> Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>Иметь практический опыт: - планирования режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников.</p>	<p><b>ПР6.02.</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p><b>Тема 2.8</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально-ориентированной направленности</p>
	<p><b>ПМ.03</b> Организация занятий по основным общеобразовательным программам дошкольного образования</p>	<p><b>ПР6.05.</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>	<p><b>Тема 1.5</b> Физическая культура в профессиональной деятельности.</p>

	<p><b>МДК 03.01</b> Теоретические основы организации обучения в разных возрастных группах</p> <p><b>ПК 3.1.</b> Планировать и проводить занятия с детьми раннего и дошкольного возраста.</p> <p>Иметь практический опыт: - организации и проведения групповых и индивидуальных занятий по различным разделам программы.</p>	<p>спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	
<p><b>ОП.01.</b> Основы педагогики <b>Знать:</b> - формы, методы и средства обучения и воспитания, их педагогические возможности и условия применения. <b>Уметь:</b> - определять педагогические возможности различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания</p>		<p><b>ПР6.01.</b> 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><b>Тема 1.2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p><b>ОП.05.</b> Возрастная анатомия, физиология и гигиена <b>Знать:</b> - физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомофизиологические особенности детей; гигиенические нормы, требования и правила</p>	<p><b>ПМ.01</b> Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста</p> <p><b>МДК.01.02.</b> Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста</p>	<p><b>ПР6.04.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения</p>	<p><b>Тема 2.9</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>

<p>сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском возрасте; проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей</p>	<p><b>ПК 1.3.</b> Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <p>- планирования режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников.</p>	<p>высокой работоспособности</p>	
<p><b>ОП.08 Дошкольная педагогика</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- формы, методы и средства обучения и воспитания дошкольников, их педагогические возможности и условия применения.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- определять педагогические возможности различных методов, приемов, методик, форм организации обучения и воспитания дошкольников</p>		<p><b>ПР6.04</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><b>Тема 2.4.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач</p>