

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ОУД 12. Физическая культура (базовый уровень)»**

**общеобразовательного цикла основной образовательной программы**

**09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

**Абакан, 2024**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Приложение 3

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

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины

«Физическая культура» технологический профиль;

учебного плана по специальности/профессии;

рабочей программы воспитания по специальности/профессии 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Программа учебной дисциплины «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 дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

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

интеграции и преемственности содержания по дисциплине «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

### **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 09.02.06 Сетевое и системное администрирование на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по 09.02.06 Сетевое и системное администрирование отводится 72 часа в соответствии с учебным планом по специальности/профессии 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности/профессии.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках дисциплины «Физическая культура».

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета/экзамена по итогам изучения дисциплины.

## **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины**

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б/у),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 09.02.06 Сетевое и системное администрирование. В соответствии с ПООП СОО общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий

кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

В процессе освоения дисциплины «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 учебной дисциплины**

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне и имеет междисциплинарную связь с предметами общепрофессионального цикла ОП.10. Охрана труда; ОП.11. Безопасность жизнедеятельности. Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественнонаучной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание дисциплины направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется воспитанию целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

### **1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В рамках программы учебной дисциплины «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/у):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР1	<p>1) гражданского воспитания:  сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;  осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;  принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;  готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;  готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;  умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;  готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p>
ЛР2	<p>2) патриотического воспитания:  сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;  ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;  идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p>
ЛР3	<p>3) духовно-нравственного воспитания:  осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения;  способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;  осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p>ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p>
ЛР4	<p>4) эстетического воспитания:  эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;  способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;  убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;  готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p>

ЛР5	5) физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
ЛР6	6) трудового воспитания: готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР7	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
ЛР7	7) экологического воспитания: сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР8	8) ценности научного познания: сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
МР 01	Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические действия: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

<p>MP 02</p>	<p>Базовые исследовательские действия:          владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;          осуществлять различные виды 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;</p> <p>ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;          выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её 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 приобретённый опыт;          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>MP 03</p>	<p>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 учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её 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>MP 04</p>	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия          Общение:          осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;          распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;          владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.</p>
<p>MP 05</p>	<p>Регулятивные универсальные учебные действия          Самоорганизация:          самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять</p>



<p>MP 06</p> <p>MP 07</p>	<p>проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p>Самоконтроль, принятие себя и других: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибку; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> <p>Совместная деятельность: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
<p><b>Предметные результаты базовый уровень (ПР б/у)</b></p>	
<p>ПРб/у 01</p>	<p>Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p>

	<p>положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <p>выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
<p>ПРб/у 02</p>	<p>Раздел «Организация самостоятельных занятий»:</p> <p>проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p>контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p>планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p> <p>организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>
<p>ПРб/у 03</p>	<p>Раздел «Физическое совершенствование»:</p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p>выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p>демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p> <p>демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной</p>

	деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
--	---

В процессе освоения дисциплины **«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.

<p align="center"><b>Виды универсальных учебных действий</b></p> <p align="center"><b>ФГОС СОО</b></p>	<p align="center"><b>Коды ОК</b></p>	<p align="center"><b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.05 Техническая эксплуатация оборудования в торговле и общественном питании.</b></p>
<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p>	<p><b>ОК 02</b></p> <p><b>ОК 03</b></p> <p><b>ОК 05</b></p> <p><b>ОК 06</b></p> <p><b>ОК 08</b></p> <p><b>ОК 09</b></p>	<p><b>ОК 02</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p><b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ОК 09</b> Использовать информационные технологии в</p>

		профессиональной деятельности
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	<p><b>ОК 02</b></p> <p><b>ОК 03</b></p> <p><b>ОК 05</b></p> <p><b>ОК 06</b></p> <p><b>ОК 08</b></p> <p><b>ОК 09</b></p>	<p><b>ОК 02</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p><b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p><b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности</p> <p><b>ОК 09</b> Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение	<p><b>ОК 02</b></p> <p><b>ОК 03</b></p>	<p><b>ОК 02</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для</p>

индивидуальной образовательной траектории)	<b>ОК 05</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 08</b> <b>ОК 09</b>	выполнения задач профессиональной деятельности <b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. <b>ОК 05</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. <b>ОК 06</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. <b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности <b>ОК 09</b> Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
--	--	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности/профессии 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Код	Наименование видов деятельности и профессиональных компетенций
<b>ВД 1</b>	<b>Выполнение столярных работ</b>
ПК 1.1	Организовывать рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда

	и техники безопасности
ПК 1.2	Выполнять подготовительные работы
ПК 1.3	Изготавливать простые столярные тяги и заготовки столярных изделий
ПК 1.4	Изготавливать столярные изделия различной сложности из предусмотренного техническим заданием материала, в соответствии с установленной нормой расхода, чертежом и требованием к качеству
ПК 1.5	Подготавливать поверхности столярного изделия к отделке в соответствии с требованиями к внешнему виду изделия
ПК 1.6	Проводить монтаж столярных изделий в соответствии с проектным положением
ПК 1.7	Производить ремонт столярных изделий
<b>ВД 2</b>	<b>Выполнение плотничных работ</b>
ПК 2.1	Организовывать рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда и техники безопасности
ПК 2.2	Выполнять подготовительные работы
ПК 2.3	Выполнять заготовку деревянных элементов различного назначения в соответствии с чертежом, установленной нормой расхода материала и требованиями к качеству
ПК 2.4	Выполнять сборочные и монтажные работы в соответствии с конструкторской документацией
ПК 2.5	Выполнять работы по устройству лесов, подмостей, опалубки в соответствии с проектным положением и требованиями безопасной организации труда
ПК 2.6	Производить ремонт плотничных конструкций
<b>ВД 3</b>	<b>Выполнение стекольных работ</b>
ПК 3.1	Организовывать рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда и техники безопасности
ПК 3.2	Выполнять подготовительные работы
ПК 3.3	Выполнять остекление переплетов всеми видами стекла и стеклопакетами в соответствии с техническим заданием
ПК 3.4	Устраивать перегородки из стеклоблоков и стеклопрофилита в соответствии с проектным положением
<b>ВД 4</b>	<b>Выполнение работ по устройству паркетных полов</b>
ПК 4.1	Организовывать рабочее место в соответствии с требованиями охраны труда и техники безопасности
ПК 4.2	Выполнять подготовительные работы
ПК 4.3	Устраивать полы из досок и промышленных материалов на основе древесины в соответствии с технической документацией
ПК 4.4	Устраивать паркетные полы из щитового и штучного паркета в соответствии с технической документацией

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>72</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	<b>52</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	50
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>18</b>
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	16
<b>Индивидуальный проект (да/нет)**</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>



### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО											
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>2</b>													
1.1. Физическая культура как социальное явление.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»</p> <table border="1" data-bbox="248 1018 1570 1098"> <tr> <td data-bbox="248 1018 344 1050" style="text-align: center;"><b>1</b></td> <td data-bbox="344 1018 1570 1050">Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека</td> <td data-bbox="1570 1018 1704 1050" style="text-align: center;">1</td> <td data-bbox="1704 1018 1892 1050" rowspan="2" style="vertical-align: top;">ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05</td> <td data-bbox="1892 1018 2134 1050" rowspan="2" style="vertical-align: top;">ОК 01, ОК 04, ОК 08</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1050 344 1098" style="text-align: center;"><b>2</b></td> <td data-bbox="344 1050 1570 1098">Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к» (ГТО) труду и обороне.</td> <td data-bbox="1570 1050 1704 1098" style="text-align: center;">1</td> </tr> </table> <p><b>Практический раздел</b></p>	<b>1</b>	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08	<b>2</b>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к» (ГТО) труду и обороне.	1						
<b>1</b>	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08											
<b>2</b>	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к» (ГТО) труду и обороне.	1													
1.2. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровый образ жизни	<p><b>Профессионально ориентированное содержание</b></p> <table border="1" data-bbox="248 1203 1570 1434"> <tr> <td data-bbox="248 1203 344 1275" style="text-align: center;"><b>3</b></td> <td data-bbox="344 1203 1570 1275">Адаптация организма и здоровье человека. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.</td> <td data-bbox="1570 1203 1704 1275" style="text-align: center;">1</td> <td data-bbox="1704 1203 1892 1275" rowspan="3" style="vertical-align: top;">ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</td> <td data-bbox="1892 1203 2134 1275" rowspan="3" style="vertical-align: top;">ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1 ПК3.1 ПК4.1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1275 344 1362" style="text-align: center;"><b>4</b></td> <td data-bbox="344 1275 1570 1362">Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы).</td> <td data-bbox="1570 1275 1704 1362" style="text-align: center;">1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="248 1362 344 1434" style="text-align: center;"><b>5</b></td> <td data-bbox="344 1362 1570 1434">Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.</td> <td data-bbox="1570 1362 1704 1434" style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	<b>3</b>	Адаптация организма и здоровье человека. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1 ПК3.1 ПК4.1	<b>4</b>	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы).	1	<b>5</b>	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1	<b>3</b>		
<b>3</b>	Адаптация организма и здоровье человека. Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом.	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1 ПК3.1 ПК4.1											
<b>4</b>	Оказание первой помощи при травмах (вывихи, переломы, ушибы).	1													
<b>5</b>	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах.	1													

современного человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
	Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание». Выполнить дыхательные упражнения.	2		
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	<b>Практический раздел</b>	<b>12</b>		
<b>Тема 2.1</b> Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>			
	Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения			
	<b>6</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	<b>7</b> Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	<b>8</b> Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей	1		
	<b>9</b> Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей	1		
	<b>10</b> Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей	1		
	<b>11</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1		
	<b>12</b> Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей	1		
	<b>13</b> Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1		
	<b>14</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1		
	<b>15</b> Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1		
	<b>16</b> Бег в равномерном темпе.	1		
	<b>17</b> Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>6</b>		

	Выполнить закрепление беговых действий. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Изучение правил судейства по легкой атлетике. Выполнить упражнения на выносливость. Выполнить упражнения на скакалке.	6		
<b>Специальная физическая подготовка.</b> <b>Модуль «Гимнастика»</b> <b>Раздел 1.</b> Физкультурно-оздоровительная деятельность 1.2. Основная гимнастика  1.3. Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>		<b>9</b>	
	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой			ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07  ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1 ПК3.1 ПК4.1
	<b>18</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	1	
	<b>19</b>	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	1	
	<b>20</b>	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	1	
	<b>Практический раздел</b>			
	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		<b>6</b>	
	<b>21</b>	Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	1	
	<b>22</b>	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	
	<b>23</b>	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1	
	<b>24</b>	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
	<b>25</b>	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1	
	<b>26</b>	Составление и выполнение комбинации акробатических элементов	1	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>4</b>	
Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание		4		
<b>Раздел 2.</b> Спортивно-оздоровительная	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>		<b>18</b>	
	Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности			
<b>Практический раздел</b>		<b>18</b>		

деятельность <b>2.1. Модуль</b> «Спортивные игры». <b>Футбол</b>	<b>27</b>	Техническая подготовка в футболе	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	
	<b>28</b>	Тактическая подготовка в футболе	1			
	<b>29</b>	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1			
	<b>30</b>	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			
	<b>31</b>	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			
	<b>32</b>	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1			
	<b>33</b>	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1			
	<b>34</b>	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1			
		Тренировочные игры по мини-футболу	1			
	<b>35</b>	Техника судейства игры футбол	1			
	<b>36</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	1			
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			<b>6</b>		
	<b>37</b>	Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.1. ПК 2.1 ПК3.1 ПК4.1	
	<b>38</b>	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрoгимнастика «Ключ»	1			
	<b>39</b>	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			
	<b>40</b>	Комплексы упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			
<b>41</b>	Комплексы упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				
<b>42</b>	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1				
<b>Самостоятельная работа</b>			Игра по правила м			
Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в футбол для судейства. Выполнить упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.			7			
<b>Тема 2.2</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>					
Модуль «Спортивные игры». <b>Баскетбол</b>	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.		<b>9</b>			
	<b>43</b>	<b>Практический раздел</b> Тактическая подготовка в баскетболе	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08,	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	
	<b>44</b>	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			
	<b>45</b>	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			

	<b>46</b>	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	<b>47</b>	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1		
	<b>48</b>	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1		
	<b>49</b>	Тренировочные игры по баскетболу	1		
	<b>50</b>	Техника судейства игры баскетбол	1		
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>9</b>		
Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в баскетбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на координацию.		9			
<b>Тема 2.3.</b> Модуль «Спортивные игры». <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>		<b>14</b>		
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 волейболом					
<b>Практический раздел</b>					
<b>51</b>	Техническая подготовка в волейболе	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09	
<b>52</b>	Тактическая подготовка в волейболе	1			
<b>53</b>	Общefизическая подготовка средствами игры волейбол	1			
<b>54</b>	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			
<b>55</b>	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			
<b>56</b>	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			
<b>57</b>	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			
<b>58</b>	Совершенствование техники нападающего удара	1			
<b>59</b>	Совершенствование техники одиночного блока	1			
<b>60</b>	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1			
<b>61</b>	Тренировочные игры по волейболу	1			
<b>62</b>	Техника судейства игры волейбол	1			
<b>63</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	1			
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>8</b>			
Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство.		8			

	Изучение правил игры в волейбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на координацию.			
<b>Специальная физическая подготовка.</b>				
<b>Тема 3.1. Модуль Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>	<b>7</b>		
	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			
	<b>Практический раздел</b>			
<b>64</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
<b>65</b>	Совершенствование техники спринтерского бега	1		
<b>66</b>	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1		
<b>67</b>	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1		
<b>68</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
<b>69</b>	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
<b>70</b>	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1		
<b>71-72</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>		
	Выполнить закрепление беговых действий, ОФП. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Изучение правил судейства по легкой атлетике. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на выносливость. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на скорость.	8		

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

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

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, 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.

#### **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, 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

##### **Дополнительные источники**

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 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 – ПРб)	Методы оценки
<b>ПРб 01</b> 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)	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ
<b>ПРб 02</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
<b>ПРб 03</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности



Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p><b>ОК 01.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p><b>ОК 02.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p><b>ОК 03.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p><b>ОК 04.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p><b>ОК 05.</b> Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ОК 06.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p><b>ОК 07.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p><b>ОК 08.</b> Самостоятельно</p>	<p><b>ЛР 03</b> Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p><b>ЛР 05</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p><b>ЛР 05</b> Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p><b>ЛР 06</b> 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</p> <p><b>ЛР 07</b> Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p><b>ЛР 08</b> Нравственное сознание и поведение на основе усвоения</p>	<p><b>МР 01</b> Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p><b>МР 02</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p><b>МР 04</b> Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p><b>МР 07</b> Умение самостоятельно оценивать и</p>

<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>определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p><b>ОК 09.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p><b>ПК 1.6</b> Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.</p> <p><b>ПК 2.1.</b> Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.</p> <p><b>ПК 3.2.</b> Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения</p> <p><b>ПК 3.3.</b> Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.</p>	<p>общечеловеческих ценностей</p> <p><b>ЛР 09</b> 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</p> <p><b>ЛР 10</b> Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p><b>ЛР 11</b> Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p><b>МР09</b> Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>

Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

<p>Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p>	<p>Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</p>
<p><b>ОП.05.</b> Обработка металлов резанием, станки, инструмент <b>Уметь:</b> - применять способы обработки металлов, инструмент, станки при выполнении ремонтных работ; <b>Знать:</b> - назначение, технические характеристики, устройство и правила безопасной эксплуатации металлорежущих станков.</p> <p><b>ОП.10.</b> Охрана труда <b>Уметь:</b> - соблюдать требования по безопасному ведению технологического процесса; <b>Знать:</b> - особенности обеспечения безопасных условий труда в сфере профессиональной деятельности, правовые, нормативные и организационные основы охраны труда в организации.</p> <p><b>ОП.11.</b> Безопасность жизнедеятельности <b>Уметь:</b> - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</p>	<p><b>ПМ.01</b> Техническая эксплуатация базовых моделей механического и теплового оборудования организации торговли и общественного питания <b>МДК.01.02.</b> Организация монтажа и технического обслуживания базовых моделей торгового оборудования <b>ПК 1.6</b> Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем. <b>Уметь:</b> - выполнять монтаж, пуск и техническое обслуживание оборудования в организациях торговли и общественного питания; - выявлять дефекты деталей и узлов оборудования, определять методы и технологии ремонта, выполнять ремонт; - обеспечивать безаварийную, надежную работу и техническое обслуживание оборудования. <b>Знать:</b> - организацию и технологические процессы монтажа, технического обслуживания и ремонта</p>	<p><b>ПР6 01</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры 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>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>ПР6 05</b> Владение техническими приемами и</p>	<p><b>Тема 1.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» <b>Тема 2.</b> Лёгкая атлетика <b>Тема 3.</b> Атлетическая гимнастика <b>Тема 4.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка <b>Тема 5.</b> Основная гимнастика <b>Тема 6.</b> Волейбол <b>Тема 7.</b> Баскетбол <b>Тема 8.</b> Футбол</p>

<p>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>- оказывать первую помощь пострадавшим;</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности в быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p> <p>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p>оборудования, его типовых деталей и узлов, правила разработки и оформления технической документации на эти процессы.</p> <p><b>ПМ.02</b> Техническая эксплуатация холодильного оборудования организаций торговли и общественного питания</p> <p><b>МДК.02.03.</b> Организация ремонта холодильного оборудования</p> <p><b>ПК 2.1.</b> Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- выполнять монтаж, пуск и техническое обслуживание холодильного оборудования, в организациях торговли и общественного питания;</p> <p>- выявлять дефекты деталей и узлов холодильного оборудования, определять методы и технологии ремонта, выполнять ремонт;</p> <p><b>Знать:</b></p> <p>- организацию и технологические процессы монтажа, технического обслуживания и ремонта холодильного оборудования и его типовых деталей и узлов, правила разработки и оформления технической документации на эти процессы.</p> <p><b>ПМ.03</b> Проектирование и техническая эксплуатация систем кондиционирования воздуха в организации торговли и общественного питания</p> <p><b>МДК.03.02.</b> Организация процессов монтажа и технического обслуживания</p>	<p>двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	
--	--	--	--

	<p>систем кондиционирования воздуха</p> <p><b>ПК 3.2.</b> Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения</p> <p><b>ПК 3.3.</b> Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять монтаж, пуск и сервисное обслуживание систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания;</li> <li>- выявлять дефекты в работе кондиционеров, определять методы устранения и устранять.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организацию процессов монтажа и сервисного обслуживания кондиционеров различных типов и производителей и систем кондиционирования.</li> </ul>		
--	--	--	--