

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы

**09.02.09      Веб-разработка**

2025г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## **1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК. 01, ОК.04, ОК.08

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при</li> </ul>	<p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>решении жизненных проблем</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul>	ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
	<p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления	<p>готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>наличие мотивации к обучению и личностному</p>	<p>ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p>Овладения универсальными регулятивными действиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретённый опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</li> <li>- постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ul>	<p>для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере</p>

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты	
	Общие	Дисциплинарные
		досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)



## 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<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>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём в часах	Формируемые компетенции
<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, прикладное-ориентированная, соревновательная, достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладное-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>		ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	<p><b>1</b> Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека</p>	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05
	<p><b>2</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к» (ГТО) труду и обороне.</p>	1	

	<b>Практический раздел</b>		<b>3</b>	
<b>1.2.</b> Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровый образ жизни современного человека. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	<i>Профессионально ориентированное содержание</i>		<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
	<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	
	Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание». Выполнить дыхательные упражнения.		2	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
<b>Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	<b>Практический раздел</b>		<b>12</b>	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
<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			ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09

	наполнения			
	6	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
	7	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	8	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей	1	
	9	Прыжок в длину. Развитие скоростных способностей	1	
	10	Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей	1	
	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1	
	12	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей	1	
	13	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1	
	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
	15	Равномерный бег 22 мин. ОРУ Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1	
	16	Бег в равномерном темпе.	1	
	17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1	
	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	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
<b>Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика» «Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 1.2. Основная</b>	<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

гимнастика  1.3.Спортивная гимнастика	<b>18</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыкании и смыкании, 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	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	<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>			ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<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	
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание		4	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<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			

<b>2.1. Модуль</b> «Спортивные игры». <b>Футбол</b>	правил игры в условиях игровой и учебной деятельности			
	<b>Практический раздел</b>		<b>18</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
	<b>28</b>	Тактическая подготовка в футболе	1	
	<b>29</b>	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1	
	<b>30</b>	Развитие выносливости средствами игры футбол	1	
	<b>31-32</b>	<b>Зачет</b>	2	
	<b>33</b>	Совершенствование техники удара по мячу в движении	1	
		Тренировочные игры по мини-футболу	1	
	<b>34</b>	Техника судейства игры футбол	1	
		Развитие координационных способностей средствами игры футбол8	1	
	<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>6</b>	
	<b>35</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
	<b>36</b>	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни: синхрoгимнастика «Ключ»	1	
	<b>37</b>	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1	
	<b>38</b>	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1	
	<b>39</b>	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1	
	<b>40</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>Тема 2.2 Модуль</b> «Спортивные игры». <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе практических занятий</b>			
	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевого 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>Практический раздел</b>			ПР6 01, ПР6 04, ПР6

	<b>41</b>	Тактическая подготовка в баскетболе	1	05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	<b>42</b>	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1	
	<b>43</b>	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1	
	<b>44</b>	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1	
	<b>45</b>	Совершенствование техники ведения мяча и во взаимодействии с партнером	1	
	<b>46</b>	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1	
	<b>47</b>	Тренировочные игры по баскетболу	1	
	<b>48</b>	Техника судейства игры баскетбол	1	
<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>49</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
	<b>50</b>	Тактическая подготовка в волейболе	1	
	<b>51</b>	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1	
	<b>52</b>	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	2	
	<b>53</b>	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1	
	<b>54</b>	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1	
	<b>55</b>	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1	
	<b>56</b>	Совершенствование техники нападающего удара	1	
	<b>57</b>	Совершенствование техники одиночного блока	1	
	<b>58</b>	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1	
	<b>59</b>	Тренировочные игры по волейболу	1	
	<b>60</b>	Техника судейства игры волейбол	1	
<b>Специальная</b>				

<b>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		ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09
	<b>Практический раздел</b>		
	<b>61</b>	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1
	<b>62</b>	Совершенствование техники спринтерского бега	1
	<b>63</b>	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	1
	<b>64</b>	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	1
	<b>65</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
	<b>66</b>	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1
	<b>67</b>	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	2
	<b>71-72</b>	<b>Зачет</b>	<b>2</b>



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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.

#### **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.

## 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</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;</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</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>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 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,</p>	<p>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 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</p>	<p>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 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>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>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>спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	

1

2 Приложение 3

3

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

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету
<p><b>ОП.05.</b> Обработка металлов резанием, станки, инструмент</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- применять способы</p>	<p><b>ПМ.01</b> Техническая эксплуатация базовых моделей механического и теплового оборудования организации торговли и</p>	<p><b>ПР6 01</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной</p>	<p><b>Тема 1.</b></p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по</p>

<p>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. Охрана труда</b>  <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. Безопасность жизнедеятельности</b>  <b>Уметь:</b>  - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;  - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;  - оказывать первую помощь пострадавшим;  <b>Знать:</b></p>	<p>общественного питания  <b>МДК.01.02. Организация монтажа и технического обслуживания базовых моделей торгового оборудования</b>  <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 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</p>	<p>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>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 двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>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>- 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>организаций торговли и общественного питания</p> <p><b>МДК.02.03. Организация ремонта холодильного оборудования</b></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 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>		
--	--	--	--