

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Борский государственный техникум»

«Согласовано»  
Руководитель МК  
\_\_\_\_\_ Е.В. Волгина  
« » августа 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « » августа 2024 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.М.Ковалева  
« » августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ А.А. Беляев  
« » августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **ОУП.12 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

для специальности **44.02.01 Дошкольное образование.**  
(гуманитарный профиль)

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО по программе подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ): 44.02.01 Дошкольное образование, входит в укрупненную группу специальностей 44.00.00 Образование и педагогические науки.

**Организация-разработчик:**

ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

**Разработчик:** Долгих А.В., преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15
Дополнительные источники.....	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	17
Приложение 1 .....	18
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	18
Приложение 2 .....	20
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	20
Приложение 3 .....	22
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных)с образовательными результатами ФГОС СПО .....	22

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 12.08.2022 г.);

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

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

Федеральной основной общеобразовательной программы (далее – ФООП);

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Примерной рабочей программы общеобразовательной учебного предмета Физическая культура гуманитарного профиля (для профессиональных образовательных организаций);

Учебного плана по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

Рабочей программы воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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

«О направлении методик преподавания».

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

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

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

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

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

На изучение предмета Физическая культура по специальности 44.02.01 Дошкольное образование отводится 117 часов.

Рабочая программа содержит модуль «Перетягивание каната», на освоение которого отводится 10 часов.

Целью изучения модуля по перетягиванию каната является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения модуля по перетягиванию каната являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;
- формирование общих представлений о перетягивании каната;
- формирование образовательного фундамента;
- формирование культуры движений;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";
- популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта;
- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития перетягивания каната в частности;
- формирование общих представлений о перетягивании каната;
- формирование образовательного фундамента;
- формирование культуры движений;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества как с обучающимися своего пола, так и противоположного;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура";
- популяризация перетягивания каната среди подрастающего поколения;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

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

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

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

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

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

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

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ОП СПО направлена на достижение цели по: освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностных (ЛР), метапредметных

(МР) личностных результатов рабочей программы воспитания по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (ЛР,ВР) подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК,ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

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

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

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

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

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами социально-гуманитарного цикла: СГ. 03 Безопасность жизнедеятельности. Предмет «Физическая культура» имеет

междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ 04 Физическая культура, а также междисциплинарными курсами (далее МДК) МДК 01.02. «Психолого-педагогические основы организации общения детей раннего и дошкольного возраста». Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ.06 «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией. Самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

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

#### **1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 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):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01	Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества
ЛР 05	Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях
ЛР 08	Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости засвой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России.
ЛР 09	Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде
ЛР 10	Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

ЛР 14	Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности
ЛР 15	Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего
ЛР 21	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью
ЛР 22	Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 23	Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью
ЛР 25	Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.
ЛР 26	Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы
ЛР 27	Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
ЛР 35.	Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

#### **Личностные результаты программы воспитания (ЛРВР)**

ЛР 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

#### **Метапредметные результаты (МР)**

МР 01	Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне
МР 02	Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
МР 03	Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
МР 05	Вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности
МР 08	Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
МР 09	Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов
МР 11	Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

MP 17	Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
MP 18	Уметь интегрировать знания из разных предметных областей
MP 21	Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления
MP 24	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
MP 28	Владеть различными способами общения и взаимодействия
MP 29	Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
MP 31	Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
MP 32	Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
MP 33	Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы
MP 34	Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
MP 38	Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
MP 42	Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
MP 44	Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
MP 45	Давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
MP 46	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований
MP 47	Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
MP 48	Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению

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

<b>Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО</b>	<b>Коды ОК</b>	<b>Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование)</b>
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	OK 01. OK 05. OK 09.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	OK 04. OK 06.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	OK 02. OK 03. OK 07. OK 08.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование)
<b>ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста</b>	
ПК 1.1.	Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста
ПК 1.3.	Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебному предмету</b>	<b>117</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>107</b>
<b>в т. ч.:</b>	
<b>теоретическое обучение</b>	<b>17</b>
<b>практические занятия</b>	<b>90</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>10</b>
<b>в т. ч.:</b>	
<b>теоретическое обучение</b>	<b>0</b>
<b>практические занятия</b>	<b>10</b>
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
<b>Введение</b>	Теоретические сведения о физической культуре и спорте Основы Российской системы физического воспитания	<b>2</b>			
<b>Модуль Перетягивание каната</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Теоретические занятия</b> Инструктаж по т/б Лёгкая атлетика	<b>2</b>	ПРБ 1-6 ЛР01, ЛР05; ЛР08;ЛР 9-10; ЛР14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР	ОК 02-03; ОК 08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
	<b>Практические занятия (Профессионально ориентированное содержание)</b> Техника бега на дистанции 60-80 м Прыжки в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту Бег на длинные дистанции.	<b>16(10 )</b>	ПРБ 1-6 ЛР01, ЛР05; ЛР08;ЛР 9-10; ЛР14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР 21; 24; МР 29-34; МР 37; МР 45-46	ОК 02-03; ОК 08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Теоретические занятия</b> Теоретические сведения. Правила игры в волейбол Верхняя и нижняя передачи мяча	<b>6</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>30(10 )</b>	ПР/б 1-6 ЛР01, ЛР05;	ОК 02-04; ОК 08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14

	<b>(Профессионально ориентированное содержание)</b>				
	Обучение верхней передачи мяча Верхняя передача мяча над собой. Совершенствование передачи мяча Обучение верхней передачи мяча Обучение технике подачи мяча Обучение боковой подачи мяча Обучение верхней боковой подачи Верхняя передача мяча в тройках		ЛР08;ЛР 9-10; ЛР14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР21; 24; МР 29-34; МР 37; МР 45-46		
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Теоретические занятия</b> Инструктаж по т/б Гимнастика Занятия физической культурой Общеукрепляющие упражнения	<b>6</b>			
	<b>Практические занятия</b> Построения и перестроения Совершенствование строевых упражнений. Общеукрепляющие упражнения	<b>18</b>	ПРБ 1-6 ЛР01, ЛР05; ЛР08;ЛР 9- 10; ЛР14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР 21; 24;МР 29-34; МР 37;МР 45-46	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1- 9.2,14
<b>Тема 4. Баскетбол</b>	<b>Теоретические занятия</b> Инструктаж по т/б Баскетбол.	<b>1</b>			
	<b>Практические занятия</b> Техника ведения мяча Броски двумя руками Ведение мяча с различной скоростью. Броски со штрафных линий Рывок, ловля мяча, остановка	<b>24</b>	ПРБ 1-6 ЛР01, ЛР05; ЛР08;ЛР 9-10; ЛР14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР21; 24; МР 29-34; МР 37; МР 45-46	ОК 01-04; ОК 08	ЛРВР 7,8.1- 9.2,14
2					

	Выполнение штрафных бросков <b>Дифференцирован ный зачет</b>				
	<b>Всего:</b>	<b>117</b>			

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

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины; оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины.

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал, стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, Обручи гимнастические, гранаты для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

# Информационное обеспечение обучения

## Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднегопрофессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с.

## Дополнительные источники

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

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<b>Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)</b>	<b>Методы оценки</b>
ПРб 1. 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).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка и участие в сдаче норм ГТО</li> <li>- выполнение и защита презентации,</li> <li>- подготовка сообщений</li> <li>- подготовка рефератов</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение проекта</li> <li>- выполнение и защита презентации,</li> <li>- подготовка сообщений</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практической работы,</li> <li>- выполнение самостоятельной работы,</li> <li>- устный опрос</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практической работы,</li> <li>- выполнение самостоятельной работы,</li> <li>- устный опрос</li> <li>- подготовка рефератов</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- устный опрос,</li> <li>- тестирование,</li> <li>- подготовка сообщений</li> <li>- выполнение практической работы</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>
ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение практической работы,</li> <li>- выполнение самостоятельной работы,</li> <li>- подготовка и участие в сдаче норм ГТО</li> <li>- Дифференцированный зачет</li> </ul>

# Приложение 1

## Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
2. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности
3. Проблема формирования культуры здоровья у студентов
4. Главные факторы здорового образа жизни человека
5. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студентов
6. Развитие представления о здоровье и здоровом образе жизни в юношеском возрасте
7. Формирование физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном образовательном пространстве
8. Здоровье-сберегающие технологии в системе физического воспитания студентов
9. Проблема формирования мотивов к занятиям спортом у студентов
10. Социализация и спорт
11. Особенности адаптации системы внешнего дыхания к повышенной мышечной деятельности у спортсменов игровых видов спорта с различными соматическими типами
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни
13. Влияние занятий лечебной физической культурой на функциональное состояние студентов
14. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация
15. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодёжи
16. Комплексный подход при решении вопросов здоровье-сбережения у студентов
17. Сравнительный анализ групповой сплоченности и физической подготовленности в игровых видах спорта (на примере одного вида спорта)
18. Влияние занятий физической культурой и спортом на морфофункциональные показатели студентов
19. Ретроспективный анализ комплекса ГТО
20. Физическая культура студентов на основе реализации мотивационно-личностного подхода

21. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодёжи
22. Методика рационального снижения массы тела
23. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов
24. Физическое состояние и готовность студенческой молодёжи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
25. Повышение двигательной активности студентов через мотивированную потребность в занятиях физической культурой

## Приложение 2

### Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР)согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации</p>	<p>ЛР 26. Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы.</p> <p>ЛР 21. Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.</p> <p>ЛР 01. Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества.</p> <p>ЛР 15. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего.</p> <p>ЛР 35. Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p> <p>ЛР 22. Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>ЛР 14. Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.</p>	<p>МР 01. Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне.</p> <p>МР 09. Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.</p> <p>МР 08. Способность и готовность к самостояльному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p> <p>МР 21. Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления.</p> <p>МР 24. 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.</p> <p>МР 33. Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы.</p> <p>МР 34. Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.</p> <p>МР 38. Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.</p> <p>МР 38. Самостоятельно осуществлять</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>
межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	ЛР 15. Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего.  ЛР 25. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.	познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.

### Приложение 3

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей(МДК) с образовательным и 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>ОП.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена</p> <p>Уметь: применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности.</p> <p>Знать: физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомо-физиологические особенности детей; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза.</p>	<p>ПМ.01 Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития детей раннего и дошкольного возраста. МДК.01.01Медико-биологические и социальные основы здоровья. МДК.01.02 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста. МДК.01.03 Практикум по совершенствованию двигательных умений и навыков.</p> <p>ПК 1.1. Осуществлять педагогическую деятельность по реализации программ дошкольного образования в области физического развития детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья детей раннего и дошкольного возраста, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в их самочувствии. Опыт практической деятельности:</p>	<p>ПРб 1.Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРб 2.Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРб 3.Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p><b>Раздел 3 Практическая часть Учебно-тренировочные занятия.</b></p> <p><b>Тема 3. Гимнастика</b></p>

<p>-планирования режимных моментов, утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливания, физкультурных досугов и праздников;</p> <p>-организация и проведение режимных моментов (умывание, одевание, питание, сон, направленных на воспитание культурно-гигиенических навыков и укрепления здоровья;</p> <p>-организация и проведение утренней гимнастики, занятий, прогулок, закаливающих процедур, физкультурных досугов и праздников в соответствии с возрастом детей;</p> <p>-организация и проведение наблюдений за изменениями в самочувствии детей во время их пребывания в образовательной организации.</p> <p>Уметь:</p> <p>-определять цели, задачи, содержание, методы и средства физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста;</p> <p>-планировать работу по физическому воспитанию и развитию детей в соответствии с возрастом и режимом работы образовательной организации;</p> <p>-организовывать процесс адаптации детей к условиям образовательной организации;</p> <p>-создавать педагогические условия проведения умывания, одевания, питания, организации сна в соответствии с возрастом;</p> <p>проводить мероприятия</p>	<p>здоровья, умственной и физической работоспособности, динамика 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 игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере.</p> <p>ПРБ 6.</p> <p>Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>двигательного режима с учетом анатомо-физиологических особенностей детей и санитарно гигиенических норм;</p> <p>-использовать спортивный инвентарь и оборудование в ходе образовательного процесса;</p> <p>анализировать проведение режимных моментов, мероприятий двигательного режима.</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-теоретические основы и методику планирования мероприятий по физическому воспитанию и развитию детей раннего и дошкольного возраста;</li> <li>-особенности планирования режимных моментов и мероприятий двигательного режима;</li> <li>-теоретические основы режима дня; методику организации и проведения умывания, одевания, питания, сна в соответствии с возрастом;</li> <li>-основы развития психофизических качеств и формирования двигательных действий.</li> </ul>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--