

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  
Директора  
\_\_\_\_\_ А.А. Беляев  
« » августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **ОУП.12 Физическая культура**

**общеобразовательного цикла  
основной образовательной программы**

для специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной  
техники и оборудования**  
(технологический 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): 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования., входящей в состав укрупненной группы специальностей и профессий 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

**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 .....	14
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	15
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
Дополнительные источники.....	19
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	20
Приложение 1 .....	23
Темы индивидуальных проектов.....	23
Приложение 2 .....	25
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	25
Приложение 3 .....	27
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	27

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 апреля 2022 года № 235, зарегистрирован Министерством юстиции (№68567 от 24 мая 2022 года)

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

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

Федеральной основной общеобразовательной программы (далее – ФООП);

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

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

Примерной рабочей программы общеобразовательной учебного предмета ОУП.12 Физическая культура технологического профиля (для профессиональных образовательных организаций);

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

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

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

«О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету Физическая культура разработано на основе:

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

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

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

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОП СПО) по специальности

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Рабочая программа содержит модуль "Тяжелая атлетика" на освоение которого отводится 10 часов.

Целью изучения модуля "Тяжелая атлетика" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры, социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств тяжелой атлетики.

Задачами изучения модуля "Тяжелая атлетика" являются:

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях в тренажерном зале;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и о тяжелой атлетике и упражнениях с отягощениями в частности;

формирование общих представлений о тяжелой атлетике, о возможностях и значении упражнений с отягощениями в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами тяжелой атлетики;

формирование образовательного фундамента, основанного на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами тяжелой атлетики;

популяризация тяжелой атлетики среди подрастающего поколения; привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тяжелой атлетикой, в спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

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

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

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя,

наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

– сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе; – научить учащихся выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье; – сформировать представление о правильном (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 ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 8	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

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

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

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

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ 04 Физическая культура, а также междисциплинарными курсами (далее МДК) МДК 01.01. «Назначение и общее устройство тракторов, автомобилей и сельскохозяйственных машин». Предмет Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной СГ.05 «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 ОУП.12 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 (выбрать) уровня изучения (ПРб), а также личностные результаты, предусмотренные рабочей программой воспитания по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (ЛР,ВР):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения предмета включают</b>
ЛР 01	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР 02	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР 03	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР 04	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР 05	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
ЛР 06	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР 07	готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности
ЛР 08	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;
ЛР 09	ценостное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР 10	идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.
ЛР 11	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР 12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР 13	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР 14	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР 15	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР 17	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР 18	убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР 19	готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.
ЛР 23	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР 24	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР 25	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 26	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.
ЛР 27	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР 28	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР 29	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР 30	расширение опыта деятельности экологической направленности.
ЛР 31	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР 32	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР 33	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
ЛРВР	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
ЛР ВР 4.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.
ЛР ВР 4.2	Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛРВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР ВР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
МР	<b>Метапредметные результаты</b>
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 04	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 05	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
МР 06	вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

MP 07	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
MP 08	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
MP 09	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
MP 10	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);
MP 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
MP 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
MP14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
MP15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
MP 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
MP 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
MP 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
MP 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;
MP 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
MP 21	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
MP 22	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
MP 23	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 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
MP 25	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
MP 26	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
MP 27	владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

MP 28	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
MP 29	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 30	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
MP 31	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
MP 32	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
MP 33	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
MP 34	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
MP 35	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 36	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
MP 37	давать оценку новым ситуациям;
MP 38	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
MP 39	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
MP 40	оценивать приобретённый опыт;
MP 41	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
MP 42	давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
MP 43	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
MP 44	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
MP 45	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 46	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
MP 47	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 48	признавать своё право и право других на ошибки;
MP 49	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
ПР6 01	— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ПР6 02	— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПР6 03	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;
ПР6 04	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.
ПР6 05	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР6 06	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР6 07	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.
ПР6 08	выполнять упражнения корректирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР6 09	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР6 10	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР6 11	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);
ПР6 12	демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

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 по 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования
ПМ 01 Эксплуатация сельскохозяйственной техники и оборудования	
ПК 1.1	Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой с/х техники, оформлять соответствующие документы.
ПК 1.2	Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при эксплуатации, хранении и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание.
ПК 1.3	Выполнять настройку и регулировку почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин, а также машин для внесения удобрений, средств защиты растений и ухода за сельскохозяйственными культурами.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>39</b>
<b>в т. ч.:</b>	
<b>теоретическое обучение</b>	<b>4</b>
<b>практические занятия</b>	<b>35</b>
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>39</b>
<b>в т. ч.:</b>	
<b>теоретическое обучение</b>	<b>0</b>
<b>практические занятия</b>	<b>39</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>	Физическая культура и личность профессионала	<b>4</b>	ЛР 1-33 МР 1-49 ПРб 1-12	ОК 01, ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3	ЛРВР 4.1,4.2,9.1,9,2,11
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Техника бега на дистанции 60-80 м Прыжки в длину с разбега Техника бега на короткие дистанции. Метание гранат. Прыжки в высоту Бег на длинные дистанции.	<b>28</b>	ЛР 1-33 МР 1-49 ПРб 1-12	ОК 01, ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3	ЛРВР 4.1,4.2,9.1,9,2,11
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Практические занятия (Профессионально ориентированное содержание)</b>	<b>26(26)</b>			

	<p>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</p>		<p>ЛР 1-33 МР 1-49 ПРб 1-12</p>	<p>ОК 01, ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3</p>	<p>ЛРВР 4.1,4.2,9.1,9,2,11</p>
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<p><b>Практические занятия (Профессионально ориентированное содержание)</b></p>			<b>8(3)</b>	
	<p>Построения и перестроения Совершенствование строевых упражнений. Общеукрепляющие упражнения</p>		<p>ЛР 1-33 МР 1-49 ПРб 1-12</p>	<p>ОК 01, ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3</p>	<p>ЛРВР 4.1,4.2,9.1,9,2,11</p>
<b>Модуль Тяжелая Атлетика</b>	<p><b>Практические занятия (Профессионально ориентированное содержание)</b></p>			<b>10(10)</b>	
	<p>Приседание со штангой на плечах. Жим лежа, сидя. Тяга становая со штангой.</p>		<p>ЛР 1-33 МР 1-49 ПРб 1-12</p>	<p>ОК 01, ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, ПК 1.2,</p>	<p>ЛРВР 4.1,4.2,9.1,9,2,11</p>

				ПК 1.3	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>78</b>			

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

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудования:

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

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

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

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2023
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднегопрофессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 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, 2023. — 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 – ПР 6)</b>	<b>Методы оценки</b>
ПР6.01. характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет
ПР6.02. 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;	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет
ПР6.03. 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.	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет
ПР6.04. проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	тестирование (теоретическое)  оценка результатов выполнения практической работы  экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет

<p>ПР6.05 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>
<p>ПР6.06 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>
<p>ПР6.07 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>
<p>ПР6.08 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>
<p>ПР6.09 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>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>

<p>ПР6.10 выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>
<p>ПР6.11 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>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>
<p>ПР6.12 демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ Дифференцированный зачет</p>

## Приложение 1

### Темы индивидуальных проектов.

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 молодежи к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
25. Повышение двигательной активности студентов через мотивированную потребность в занятиях физической культурой

**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
OK 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстом	ЛР 05 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; ЛР 13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; ЛР 20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	МР 01 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; МР 04 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях МР 09 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
OK 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	МР 30 выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	МР 13 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; МР14 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
ПК 1.1 Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой с/х техники, оформлять соответствующие документы.	ЛР 24 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность.	МР 05 разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
ПК 1.2 Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при эксплуатации, хранении и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание.	ЛР 28 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества.	МР 06 вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
ПК 1.3 Выполнять настройку и регулировку почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин, а также машин для внесения удобрений, средств защиты растений и ухода за сельскохозяйственными культурами.	ЛР 13 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности.	МР 09 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<b>СГ. 03 БЖ</b> У. 01 организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; 3.03 основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;	ПМ 01 Эксплуатация сельскохозяйственной техники и оборудования МДК 01.01. «Назначение и общее устройство тракторов, автомобилей и сельскохозяйственных машин» П.К 1.1. Выполнять приемку, монтаж, сборку и обкатку новой с/х техники, оформлять соответствующие документы П.К. 1.2 Проводить техническое обслуживание сельскохозяйственной техники при эксплуатации, хранении и в особых условиях эксплуатации, в том числе сезонное техническое обслуживание ПК 1.3. Выполнять настройку и регулировку почвообрабатывающих, посевных, посадочных и уборочных машин.	ПРБ 01 характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;  ПРБ 06 контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	<b>Тема 1. Легкая атлетика</b> <b>Тема 2. Волейбол</b> <b>Тема 3. Гимнастика</b> <b>Модуль Тяжелая Атлетика</b>
<b>СГ.04</b> Физическая культура У: сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды З : представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах		ПРБ 07 планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической	

риска для здоровья детей(сниженная двигательная активность,		работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.	
---	--	--	--