

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение

Уфимский политехнический колледж

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПЦК  
общетехнических  
дисциплин

Протокол N2

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_

О.Г.Мячина

СОГЛАСОВАНО

с педагогическим  
советом колледжа

Протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора  
ГБПОУ Уфимский

политехнический колледж

Е.А. Маркелова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Уфимский политехнический колледж

ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

предметная область "Физическая культура"

(профиль: технический)

Профессия СПО 23.01.09. Машинист локомотива

Разработчик:

Ибрагимов Р.Р., преподаватель высшей категории

2020

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	25



## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (далее - «Физическая культура») предназначена для изучения физкультуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, с учетом *Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)*, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
  - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
  - способствование формированию ОК и ПК.
- Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):
- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
  - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
  - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности



условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов 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), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Реализация содержания ОД в пределах освоения ООП СПО обеспечивается соблюдением принципа преемственности по отношению к содержанию курса в рамках основного общего образования, однако в то же время обладает самостоятельностью, цельностью, спецификой подходов к изучению.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).



## **2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **2.1 Область применения программы**

Программа предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**Профессия СПО 23.01.09. Машинист локомотива**

### **2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина является частью программы дисциплин общеобразовательного цикла. Учебная дисциплина физическая культура является учебным предметом по выбору из обязательной предметной области "Физическая культура" среднего общего образования.

Учебная дисциплина физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ГБПОУ уфимский политехнический колледж на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

При освоении профессий СПО технического и социально-экономического профилей профессионального образования физическая культура изучается более углубленно, как профильная учебная дисциплина, учитывающая специфику осваиваемых профессий.

Это выражается в содержании обучения, количестве часов, выделяемых на изучение отдельных тем программы, глубине их освоения обучающимися, объеме и характере практических занятий, видах внеаудиторной самостоятельной работы.

### **2.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов:**

**личностных:**

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;



- 5) **формированность** основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) **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;
- 7) **навыки** сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) **нравственное** сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) **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;
- 10) **эстетическое** отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) **принятие и реализацию** ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) **бережное, ответственное и компетентное** отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) **осознанный** выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) **сформированность** экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) **ответственное** отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**метапредметных:**

- 1) **умение** самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) **умение** продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) **владение** навыками познавательной, учебно - исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) **готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности**, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) **умение** использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с



соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) 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.

**предметных:**

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);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  
овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа ориентирована на физическую подготовку, необходимую в данных профессиях:

**1. Пополнение и усовершенствование** индивидуального фонда двигательных умений, навыков и физкультурно-образовательных знаний, способствующих освоению избранной профессиональной деятельности;

**2. Развитие** профессионально важных физических и непосредственно связанных с ними способностей;



**3.Повышение** степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья.

В результате изучения общеобразовательного цикла по базовым дисциплинам должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способности:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность\*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

#### **2.4 Рекомендуемое количество часов по освоению программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов.

Самостоятельная работа 70 часов.



### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	70
в том числе:	-
теоретические занятия	
практические занятия	7
контрольные работы	-
курсовая работа	-
Самостоятельная работа обучающегося	70
Итоговая аттестация в форме зачета	зачет

#### **3.2. Содержание учебной дисциплины**

Тема №1 Введение – 3 часа;

Тема №2 Легкая атлетика – 14 часов;

Тема №3 Гимнастика – 11 часов;

Тема №4 Баскетбол – 5 часов;

Тема №5 Кроссовая подготовка (ПР) – 6 часов;

Тема №7 Волейбол – 15 часов;

Тема №8 Атлетическая гимнастика – 5 часов;

Тема №9 Футбол – 5 часов;

Тема №10 Легкая атлетика – 6 часов.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **Введение**

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях ГБПОУ и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

#### **1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.



## **2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

## **3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

## **4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

## **5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

# **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

## **Учебно-методическая**

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов обучающихся.



1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

### **Учебно-тренировочная**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

#### **1. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Низкий и высокий старт, прыжки в высоту, бег на короткую дистанцию, финиширование, развитие выносливости, эстафетный бег, метание гранаты прыжки в длину, бег 100 м, бег 3 км.

#### **2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.



Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Брусья: стойка на предплечьях.

Брусья: кувырок вперед. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой.

### **3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с тренажерами и снарядами. Техника безопасности занятий.

Техника подъема одной гири, техника подъема двух гирь, тактика подъема одной гири и отдых, тактика подъема двух гирь и отдых, техника выполнения становой тяги, техника выполнения присяда со штангой, техника выполнения жима лежа, тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу, армрестлинг правой рукой, армрестлинг левой рукой.

### **4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Футбол**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.



### 3.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Шифр раздела, темы	Наименование разделов	Количество часов				
		Максимальной учебной нагрузки 140 часов	Самостоятельной работы 70 часа	Обязательной аудиторной нагрузки		
				всего 70 часа	в том числе 70 часов практики	контр. р.
Т 1	Введение	1		1		
Т 2	Основы здорового образа жизни.	1		1		
Т 3	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1		
Т 4	Легкая атлетика (ПР)	14	14	14	14	
Т 4.1	Низкий старт. Прыжки в высоту.	2	2	2	2	
Т 4.2	Бег на короткую дистанцию.	2	2	2	2	
Т 4.3	Финиширование. Развитие выносливости.	2	2	2	2	
Т 4.4	Эстафетный бег. Метание гранаты.	2	2	2	2	
Т 4.5	Прыжки в длину.	2	2	2	2	
Т 4.6	Бег 100 м.	2	2	2	2	
Т 4.7	Бег 3 км.	2	2	2	2	
Т 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1			
Т 6	Гимнастика (ПР)	20	11	11	11	
Т 6.1	Висы и упоры.	2	2	2	2	
Т 6.2	Перекладина: подъем разгибом.	2	1	1	1	
Т 6.3	Перекладина: выход силой.	2	1	1	1	
Т 6.4	Брусья: стойка на предплечьях.	2	1	1	1	
Т 6.5	Брусья: кувырок вперед.	2	1	1	1	
Т 6.6	Опорный прыжок.	2	1	1	1	
Т 6.7	Акробатика: кувырок вперед, назад.	2	1	1	1	
Т 6.8	Акробатика: длинный кувырок, стойка на	2	1	1	1	



	лопатках.					
Т.6.9	Стойка на голове и руках.	2	1	1	1	
Т 6.10	Стойка на руках у стены (махом -одной, толчком -другой).	2	1	1	1	
	Самостоятельная работа					
<b>Т 7</b>	<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</b>	<b>2</b>				
<b>Т 8</b>	<b>Баскетбол (ПР)</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	
Т 8.1	Ловля и передача мяча.	2	2	2	2	
Т 8.2	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	2	2	2	
Т 8.3	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	2	2	2	
Т 8.4	Прием техники защиты - перехват, приемы применяемые против броска	2	2	2	2	
Т 8.5	Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	2	2	2	
Т 8.6	Правила игры.	2	2	2	2	
Т 8.7	Техника безопасности игры.	2	1	1	1	
Т 8.8	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	1	1	1	
Т 8.9	Игра по правилам.	2	1	1	1	
	Самостоятельная работа					
<b>Т 9</b>	<b>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психо-физиологических качеств</b>	<b>1</b>				
<b>Т 10</b>	<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Т 11</b>	<b>Кроссовая подготовка (ПР)</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
Т 11.1	Бег 1 км без учета времени. Дыхание в	2	1	1	1	



	беге на длинную дистанцию					
Т 11.2	Бег 1500 м без учета времени. Техника бега на длинную дистанцию.1	2	1	1	1	
Т 11.3	Равномерная ходьба и бег средней интенсивности до 2х км	2	1	1	1	
Т 11.4	Переменная ходьба и бег средней интенсивности до 3х км	2	1	1	1	
Т 11.5	Переменная ходьба и бег высокой интенсивности до 3х км	2	1	1	1	
Т 11.6	Повторный бег 3 км высокой интенсивности.	2	1	1	1	
Т 11.7	Бег 3 км с соревновательной скоростью	2	1		1	
Т 11.8	Бег 3 км на время	2	1		1	
	Самостоятельная работа		8			
<b>Т 12</b>	<b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	<b>1</b>				
<b>Т 13</b>	<b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>1</b>				
<b>Т 14</b>	<b>Волейбол (ПР)</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	
Т 14.1	Исходное положение (стойки), перемещения.	2		1	1	
Т 14.2	Передача, подача мяча, нападающий удар.	2		1	1	
Т 14.3	Прием мяча снизу двумя руками.	2		1	1	
Т 14.4	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	1	1	1	
Т 14.5	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	2	1	1	1	
Т 14.6	Блокирование. Тактика защиты.	2	1		1	
Т 14.7	Тактика нападения.	2				
Т 14.8	Правила игры. Техника безопасности	2	1			



	игры.					
Т 14.9	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	1			
Т 14.10	Игра по правилам.	2	1			
<b>Т 15</b>	<b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</b>					
<b>Т 16</b>	<b>Атлетическая гимнастика (ПР)</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
Т 16.1	Техника подъема одной гири.	2		1	1	
Т 16.2	Техника подъема двух гирь.	2		1	1	
Т 16.3	Тактика подъема одной гири и отдых.	2		1	1	
Т 16.4	Тактика подъема двух гирь и отдых.	2		1	1	
Т 16.5	Техника выполнения становой тяги.	2	1	1	1	
Т 16.6	Техника выполнения присяда со штангой.	2	1			
Т 16.7	Техника выполнения жима лежа.	2	1			
Т 16.8	Тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу.	2	1			
Т 16.9	Круговая тренировка на тренажерах и снарядах.	2	1			
	Самостоятельная работа		5			
<b>Т 17</b>	<b>Футбол (ПР)</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
Т 17.1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	1		1	1	
Т 17.2	Удары головой на месте и в прыжке.	1		1	1	
Т 17.3	Остановка мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам.	1		1	1	
Т 17.4	Отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.	1		1	1	
Т 17.5	Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам.	1		1	1	
Т 17.6	Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам.	1	1			
Т 17.7	Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	1			



Т 17.8	Правила игры. Техника безопасности игры.	1	1			
	Самостоятельная работа		1			
Т 17.9	Учебно-тренировочная игра	2	1			
<b>Т 18</b>	<b>Легкая атлетика (ПР)</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
Т 18.1	Низкий старт. Прыжки в высоту.	1		1	1	
Т 18.2	Бег на короткую дистанцию.	1		1	1	
Т 18.3	Финиширование. Развитие выносливости.	1		1	1	
Т 18.4	Эстафетный бег. Метание гранаты.	1		1	1	
Т 18.5	Прыжки в длину.	1	1	1	1	
Т 18.6	Бег 100 м.	1	1	1	1	
Т 18.7	Бег 3 км.	1	1		1	
<b>Т 19</b>	<b>Спортивные единоборства и самооборона</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			
Т 19.1	Приемы страховки и самостраховки	2	1			
Т 19.2	Основы техники единоборств в партере	2	1			
	Всего	140 часов				



### 3.4. Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)
<p><b>1. Легкая атлетика.</b></p>	<p>1. Низкий и высокий старт, прыжки в высоту, бег на короткую дистанцию, финиширование, развитие выносливости, эстафетный бег, метание гранаты прыжки в длину, бег 100 м, бег 3 км.</p>
<p><b>2. Гимнастика</b></p>	<p>2. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках. Опорный прыжок. Брусья: стойка на предплечьях. Брусья: кувырок вперед. Перекладина: подъем разгибом. Перекладина: выход силой.</p>
<p><b>3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b></p>	<p>3. Техника подъема одной гири, техника подъема двух гирь, тактика подъема одной гири и отдых, тактика подъема двух гирь и отдых, техника выполнения становой тяги, техника выполнения присяда со штангой, техника выполнения жима лежа, тактика выступления в соревнованиях по пауэрлифтингу, армрестлинг правой рукой, армрестлинг левой рукой.</p>



#### 4. Спортивные игры

4. Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

#### 5. Волейбол

5. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, 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 вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

#### 6. Футбол

6. Удар по летящему мячу средней



	<p>частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p>
--	---



## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала, спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки включает в себя: спортивный инвентарь (баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, перекладина, гимнастические снаряды: конь, козел, откидной мостик, маты, скакалки, обручи, эстафетные палки).

Технические средства обучения: компьютер с необходимыми видео и звуковыми аппаратами.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

*Для обучающихся:*

*Основные источники:*

1. Решетников. Н.В., Физическая культура[Текст] : учеб. пособия для студентов СПО. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын— М., 2014.
2. Туревский И.М., Бороденко В.М., Тарасенко Л.В. Учебное пособие для СПО, 2 - издание, Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО. 2019 г. (электронный учебник), ЭБС- Юрайт.

*Для преподавателей*

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2017. — 256 с.
2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартянов. — М.: Академия, 2017. — 224 с.
3. Грибачева, М. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола / М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин. — М.: Человек, 2017. — 248 с.
4. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2017. — 208 с.
5. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. <http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр



4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
  5. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
  6. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
  7. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
  8. <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты Анищенко, В.С. Физическая культура [Текст]: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. / В.С. Анищенко. -М.: Изд-во РУДН,1999
1. Виленский, М.Я., Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. [Текст] / М.Я. Виленский, Р.С., Сафин. -М.:Высшая школа,1989
  2. Волков, В.Ю., Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Л.М. Волкова, СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 1998. - 97 с.
  3. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов[Текст]: Учеб. пособие / В.И. Ильинич.- М.:Высшая школа,1978
  4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учеб. пособие / Л.П. Матвеев. -М.: ФиС,1991
  5. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025
  6. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст]: Учеб. пособие / Р.Т. Раевский. - М.:Высшая школа,1985
  7. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ
  8. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича.-М.:Гардарики,1999
  9. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред.Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998.-153 с.

#### Дополнительная литература

1. Бишаева, А. А. Название: Физическая культура / А. А. Бишаева, - М.: Академия, Начальное и среднее профессиональное образование , 2010. – 304 с.
2. Кабачков, В. А., Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, - М.: Высшая школа, 1982.
3. Быховская, И.М. Физическая культура и телесность / И.М. Быховская, - М.: Прометей, 1992. - 234 с.
4. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учебн. пос. для ин-тов физ. Культ / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1987. - 304 с.
5. Матвеев, Л.П., Полянский В.П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях/ Л.П. Матвеев, В.П. Полянский, //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 7, с. 42 - 47.
6. Найн, А.Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования / А.Я. Найн //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 10, с. 46 - 48.
7. Саноян, Г.Г. Физическая культура в режиме дня трудящихся / Г.Г. Саноян - М.: ФиС, 1979. - 136 с
8. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техн физ.культ./ под ред. А. А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006г.



9. Тюмасева З.И., Кваша Б.Ф. Валеология и образование.
10. Сухонский, И.В. «Силовая подготовка учащихся ПТУ, допризывного возраста» / И.В. Сухонский, - М.Фис 2003г.
11. Шолих, М.С. Круговая тренировка / М.С. Шолих, - М.Фис 1996г.
12. Гуляев, М.Д. Инновации и технологии непрерывного физкультурного образования в условиях региона: Автореф. канд. дис./ М.Д. Гуляев М., 2002. - 26 с.
13. Демченская Л.Г. Проектирование довузовской подготовки учащихся школ к профессии учителя физической культуры: Автореф. канд. дис. Тула. 1999. - 20 с.
14. Каргаполов, Е.П. Организационно-управленческие основы непрерывного физкультурного образования: Автореф. докт. дис. / Е.П. Каргаполов М., 1992. - 49 с.
15. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту по новым государственным стандартам: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. / Под общ. ред. проф. П.К. Петрова. - Ижевск Издательский дом "Удмуртский университет", 2002. - 175 с.

**Основные источники:**

Федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих компетенций (ОК 1-ОК 7)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; -способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	ОК 1 - ОК 7	Подготовка и защита индивидуальных и групповых заданий.
Уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; -проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; -выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	ОК 1 - ОК 7	1) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся на учебных занятиях в процессе выполнения практических заданий, ориентированных на использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности.  2) Наблюдение и анализ деятельности обучающихся в рамках внеаудиторных занятий, в том числе, в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях и др.
Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных	ОК 1 - ОК 7	Анализ активности участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях,



возможностей своего организма;		<p>соревнованиях.</p> <p>Анализ соблюдения режима двигательной активности обучающимися в режиме дня, в режиме учебной недели.</p> <p>Анализ соответствия физической подготовленности обучающихся требованиям нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<p>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	ОК 1 - ОК 7	<p>Тестирование с целью определения физической подготовленности.</p> <p>Тестирование с целью определения теоретической подготовленности.</p> <p>Проверка выполнения самостоятельной работы обучающимися</p>

## 5.2 Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>ЛР 05. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР08. нравственное сознание и</p>	МР 01. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;



	поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	<p>МР 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>МР 03. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 04. 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>МР 08. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной</p>	<p>МР 01. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>МР 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>



	<p>деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p>	
<p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p>	<p>ЛР 06. толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>ЛР 08. нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	<p>МР 03. владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР 04. 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>ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p>	<p>ЛР09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию</p>	<p>МР 04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных</p>



	как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  МР 05. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии профессиональной деятельности.	В ЛР 05. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;  ЛР 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	МР 04. 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;  МР 05. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их	МР 06. умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  МР 07. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и



	<p>достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p> <p>ЛР 10. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>ЛР 13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p>	<p>нравственных ценностей;</p> <p>МР 08. владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p>
<p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>ЛР 01. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p>ЛР 05. сформированность</p>	<p>МР 01. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>МР 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в</p>



	<p>основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.</p>	<p>процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>
--	---	--

### 5.3 Синхронизация предметных результатов (базовый и углубленный уровень) с ОК по ОД.

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее	ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,



достижения, определенных руководителем.	профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных	ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для



профессиональных знаний (для юношей).

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).