

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ
ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора
ГБПОУ «БГСХТ
им. Героя Советского
Союза Смолякова И.И.»
от 03.06.2024 г. № 116-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

профиль обучения: технологический

Богатое, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Методической комиссии
общеобразовательных
дисциплин
Руководитель

_____ Т.В. Остроухова

31 мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией
профессиональных
дисциплин
Руководитель

_____ Т.Н. Чешко

30 мая 2024г.

Составитель: Рачишкин В.Н., преподаватель ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной на основе требований ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, в соответствии с требованиями ФГОС СОО и положений ФООП СОО, с учетом федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура (базовый уровень). Для учета специфики получаемой специальности в рабочую программу общеобразовательного предмета включается профессионально-ориентированное содержание.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура».....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20
Приложение 1 Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	21
Приложение 2 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	22
Приложение 3 Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 в ред. в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 №732) (далее – ФГОС СОО);

федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 18.05.2023г. № 371;

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержден приказом Минобрнауки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 340, (зарегистрирован в Минюсте 10.06.2022 года рег.№ 68841);

федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура (базовый уровень), разработанной ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ;

рабочей программы воспитания по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

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 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии.

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 зачета по итогам изучения предмета за счет времени, отведенного на изучение предмета.

1.2 Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, требуемого на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

- 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.

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

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 «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла «История», «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплинами общепрофессионального цикла «Основы строительного материаловедения», а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01. Технология штукатурных и декоративных работ (далее ПМ) ПМ.01. Выполнение штукатурных и декоративных работ.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской 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 программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по профессии, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР), в том числе в части патриотического воспитания	
ЛР 09	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
эстетического воспитания	
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
физического воспитания	
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;
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Самарской областью	
ЛРВР 19	Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).
Метапредметные результаты (МР)	
Овладение универсальными учебными познавательными действиями	
базовые логические действия	
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
совместная деятельность	
МР 31	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность	
МР 51	внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
Предметные результаты базовый уровень (ПР б)	
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).
ПР6 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.
ПР6 06	Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ)
	Наименование ВД «Выполнение штукатурных и декоративных работ»
ПК 1.1.	Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	76
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
лабораторные/практические занятия	76
Профессионально ориентированное содержание	2
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	0
Самостоятельная работа	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
Раздел 1. Теоретический раздел		2				
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;	ОК 04, 06, 08; ПК 1.1.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	1.1. 1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.				
Раздел 2. Практический раздел		76				
<i>Учебно-тренировочные занятия</i>						
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		22			
	2.1. 1.	Практическое занятие №1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на дистанцию 100 метров.	2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;		ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.1. 2.	Практическое занятие №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	2			
	2.1. 3.	Практическое занятие №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	1			

	2.1. 4.	Практическое занятие №4 Обучение бегу по прямой с различной скоростью.	1			
	2.1. 5.	Практическое занятие №5 Обучение равномерному бегу 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2			
	2.1. 6.	Практическое занятие №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2			
	2.1. 7.	Практическое занятие №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	1			
	2.1. 8.	Практическое занятие №8 Изучение техники старта.	1			
	2.1. 9.	Практическое занятие №9 Изучение техники стартового разбега.	1			
	2.1. 10.	Практическое занятие №10 Изучение техники финиширования.	1			
	2.1. 11.	Практическое занятие №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	1			
	2.1. 12.	Практическое занятие №12 Изучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
	2.1. 13.	Практическое занятие №13 Изучение техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1			
	2.1. 14.	Практическое занятие №14 Изучение техники прыжков в высоту способом «ножницы».	1			
	2.1. 15.	Практическое занятие №15 Изучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног.	1			
	2.1. 16.	Практическое занятие №16 Изучение техники метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1			
	2.1. 17.	Практическое занятие №17 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2			
Тема 2.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		12			
	2.2. 1.	Практическое занятие №18 Техника безопасности занятий. Изучение и совершенствование техники подачи мяча.	4	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;		ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.2. 2.	Практическое занятие №19 Изучение и совершенствование техники приема мяча.	4			

	2.2. 3.	Практическое занятие №20 Совершенствование тактики атаки и защиты.	4			
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного занятия		8			
	2.3. 1.	Практическое занятие №21 Техника безопасности. Изучение техники передвижения переменным двухшажным ходом.	2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;		ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.3. 2.	Практическое занятие №22 Изучение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	2			
	2.3. 3.	Практическое занятие №23 Изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом.	2			
	2.3. 4.	Практическое занятие №24 Совершенствование техники бега на лыжах 3000 м	2			
Содержание учебного материала		18				
Тема 2.4. Гимнастика	2.4. 1.	Практическое занятие №25 Техника безопасности занятий. Изучение техники упражнений с гантелями.	2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;		ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.4. 2.	Практическое занятие №26 Изучение техники упражнений с мячом, обручем (девочки).	2			
	2.4. 3.	Практическое занятие №27 Изучение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2			
	2.4. 4.	Практическое занятие №28 Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.	2			
	2.4. 5.	Практическое занятие №29 Изучение техники упражнений на внимание, висы и упоры.	2			
	2.4. 6.	Практическое занятие №30 Изучение техники упражнений у гимнастической стенки.	2			
	2.4. 7.	Практическое занятие №31 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	2			
	2.4. 8.	Практическое занятие №32 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	2			
	3.4. 9.	Практическое занятие №33 Совершенствование техники поднимания ног в висе до касания перекладины.	2			

Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала		4		
	2.5. 1.	Практическое занятие №34 Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».	4	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
Тема 2.6. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала		4		
	2.6. 1.	Практическое занятие №35 Техника безопасности занятий. Изучение Дыхательных упражнений йогов.	2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.6. 2.	Практическое занятие №36 Изучение методики дыхательной гимнастики Лобановой - Поповой.	1		
	2.6. 3.	Практическое занятие №37 Изучение методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	1		
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		6		
	2.7. 1.	Практическое занятие №38 Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с эспандерами и тренажерами.	1	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51;	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.7. 2.	Практическое занятие №39 Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины.	1		
	2.7. 3.	Практическое занятие №40 Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями.	2		
	2.7. 4.	Практическое занятие №41 Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.	2		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)			2		
Всего:			78		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

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

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки: стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, оборудованные места приземления для прыжков в длину и высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, 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

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник / А.П. Матвеев Издательство «Просвещение», 2020. — 319 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (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 изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

3. <http://sport-men.ru/>

4. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	Методы оценки
<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>оценка результатов выполнения на практических занятиях экспертное наблюдение выполнения на практических занятиях контрольное тестирование, контрольные упражнения оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета</p>
<p>ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практического занятия экспертное наблюдение выполнения практических занятий оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета</p>
<p>ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
<p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
<p>ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета</p>
<p>ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>	<p>контрольное тестирование, контрольные упражнения оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета</p>

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

Индивидуальный проект не предусмотрен учебным планом по профессии
08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) Результатов согласно ФГОС СОО
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 19 Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).	МР 31 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 09 Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде ЛР 16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	МР 51 Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения

Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией)

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету
<p>ОП.02 Основы строительного материаловедения уметь: подбирать материалы для выполнения штукатурных и декоративных работ знать: виды и свойства материалов для выполнения штукатурных и декоративных работ</p>	<p>ВД 1 Выполнение штукатурных и декоративных работ. ПК 1.1. Выполнять штукатурные работы по отделке внутренних и наружных поверхностей зданий и сооружений. Навыки: выполнения подготовительных работ по организации рабочего места при штукатурных работах по отделке различных поверхностей. Знать: технологии приготовления, нанесения и обработки штукатурных растворов и смесей Уметь: применять технологии приготовления штукатурных растворов и смесей</p>	<p>ПРб 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Раздел 1. Теоретический Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>