

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»

УТВЕРЖДЕНО  
приказ директора ГБПОУ «СМГК»  
№ 294 /01-05од  
«31\_» 08. 2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла  
образовательной программы среднего профессионального образования  
по специальности  
34.02.01 Сестринское дело**

Сызрань, 2024

ОДОБРЕНА  
методическим объединением  
преподавателей  
общеобразовательного блока

Составлена в соответствии с  
Федеральным государственным  
образовательным стандартом  
среднего общего образования,  
федерального государственного  
образовательного стандарта  
среднего профессионального  
образования по специальности  
**34.02.01 Сестринское дело**

Руководитель методического  
объединения преподавателей  
общеобразовательного блока  
\_\_\_\_\_ С.Г. Захарова  
Протокол № 10 от 31.08.2024

Заместитель директора по учебной  
работе  
\_\_\_\_\_ Н.А. Куликова

Составитель:  
Иващенко М.П.

преподаватель ГБПОУ «СМГК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Бессараб Т.В. -

методист ГБПОУ  
«СМГК»

Содержательная экспертиза:

Шадрин М.Л. -

преподаватель ГБПОУ  
«СМГК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО **34.02.01 Сестринское дело.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	16
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	30
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	32
Приложение 1 .....	33
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	33
Приложение 2 .....	36
Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО .....	36

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «**ОУП. 12 Физическая культура**» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее - ФОП СОО),
- примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности (далее - ПООП СПО) по специальности 34.02.01 Сестринское дело;
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «**Физическая культура**»
- методики преподавания общеобразовательной дисциплины «**Физическая культура**»;
- рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;
- учебного плана по специальности **34.02.01 Сестринское дело**;
- рабочей программы воспитания по специальности **34.02.01**

**Сестринское дело.**

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

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

интеграции и преемственности содержания по предмету «**ОУП.12 Физическая культура**» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

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

Учебный предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» изучается в общеобразовательном цикле образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОП СПО) по специальности **34.02.01 Сестринское дело** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования и является обязательным учебным предметом.

На изучение предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» по специальности **34.02.01 Сестринское дело** отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

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

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

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1 семестре и дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

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

Содержание программы общеобразовательного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста;

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело**

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

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций обучающихся; формирование морально - волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;
- освоение системы знаний о ценностях занятий 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;
- 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, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Физическая культура».

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо регулируемыми упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Практические занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся компетенций, необходимых для качественного освоения ОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

Предмет **«ОУП.12 Физическая культура»** изучается на базовом уровне.

В результате изучения учебного предмета **«ОУП.12 Физическая культура»** обучающийся на базовом уровне научится:

- 1) умению 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) владению современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владению основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владению физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 5) владению техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- б) развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла **ОП.08. Гигиена и экология человека**, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла **МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды**

Предмет «**ОУП.12 Физическая культура**» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «**Общие компетенции профессионала**» общепрофессионального цикла в части развития математической, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

Программа также учитывает возможность реализации учебного материала в гибридном (смешанном) обучении, а также в формате обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (ДОТ и ЭО).

В программе по предмету «**ОУП.06 Физическая культура**», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

**Тема 1.1.** Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

**Тема 2.1.** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

**Тема 2.2.** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

**Тема 2.3.** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности



**Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач

**Тема 2.5.** Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Тема 2.10** Профессионально- прикладная физическая подготовка

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПР б):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Личностные результаты (ЛР)</b>	
ЛР 01	<p><b>физическое воспитание:</b></p> <p>ЛР 1.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР 1.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР 1.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p>
ЛР 02	<p><b>трудовое воспитание:</b></p> <p>ЛР 2.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР 2.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР 2.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p>
<b>Личностные результаты воспитания (ЛР ВР)</b>	
ЛР ВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР ВР 15	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально-экономического развития Самарской области.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
<b>МР 1</b> <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b>	
<b>МР 1.1 - базовые логические действия:</b>	
	<p>МР 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>МР 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>МР 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>МР 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>МР 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p>
МР 2	<b>МР 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b>
МР 2.1	<b>МР 2.1 совместная деятельность:</b>
	<p>МР 2.1.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>МР 2.1.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>МР 2.1.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>МР 2.1.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>МР 2.1.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции — новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>МР 2.1.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>МР 2.1.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
МР 3	<b>МР 3 Овладение универсальными регулятивными действиями:</b>
МР 3.1	<b>МР 3.1 - самоорганизация:</b> <p>МР 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МР 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>МР 3.1.3 давать оценку новым ситуациям;</p>

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:</b>
	МР 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; МР 3.1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; МР 3.1.6 оценивать приобретенный опыт; МР 3.1.7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, МР 3.1.8 постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
МР 3.2	<b>МР 3.2 - принятие себя и других людей:</b> МР 3.3.1. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; МР 3.3.2 признавать свое право и право других людей на ошибки; МР 3.3.3 развивать способность понимать мир с позиции другого человек
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПР б)</b>	
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 заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПРб 06	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе освоения предмета «ОУП.12 Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, включая формирование компетенций обучающихся в области готовности к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению, учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности, наличие к

обеспечению и личностному развитию, 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 34.02.01 Сестринское дело)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01  ОК 04  ОК 08	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04  ОК 08	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 01  ОК 04  ОК 08	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;  Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде  Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «**ОУП.12 Физическая культура**» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело)
<b>МДК.03.01 Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в разные возрастные периоды</b>	
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни
<b>ОП.08. Гигиена и экология человека</b>	
ПК 3.2	Пропагандировать здоровый образ жизни

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>78</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	70
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>14</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	10
<b>Промежуточная аттестация зачет, дифференцированный зачет</b> 1 ч. -зачет по итогам I семестра, за счет часов практических занятий, 1 ч. – дифференцированный зачет по итогам II семестра, за счет часов практических занятий	<b>1/1</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП. 12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
1	2	3	4	5	6
<b>Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека</b>					
<b>Основное содержание</b>		<b>4</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 01	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.2	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	1			
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	<p>Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание</p> <p>Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека</p> <p><b>(профессионально-ориентированное содержание)</b></p> <p>Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p> <p>Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности;</p>	<p>1</p> <p>1</p>			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	<p>соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Дневник самоконтроля</p> <p><b>(профессионально-ориентированное содержание)</b></p>				
<b>Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Подбор	<b>Содержание учебного материала</b>  <b>Практические занятия</b>	2		ОК 01, ОК 04,	ЛР ВР 9.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>	1	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРБ 02, ПРБ 04	ОК 08, ПК 3.2	ЛР ВР 15
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>	1			
<b>Тема 2.2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРБ 01, ПРБ 02, ПРБ 04		
	<b>Практические занятия</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2
<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРБ 02, ПРБ 03		
	<b>Практические занятия</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>			2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
физической работоспособности					
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 04		
	<b>Практические занятия</b>				
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний у медицинских работников. <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>	1		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>	1				
<b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	7	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 04		
	<b>Практические занятия</b>				
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	заболевания <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b>	5			
	Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)				
<b>Основное содержание</b>		<b>59</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		<b>59</b>			
<b>Гимнастика</b>					
<b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05 ПР6 06	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	<b>Практические занятия</b>	2			
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	4			
<b>Тема 2.7.</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	<b>Практические занятия</b>	1			
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания						
	<p>(юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)</p> <p>Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)</p> <p>Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:</p> <table border="1" data-bbox="360 735 1261 1410"> <thead> <tr> <th data-bbox="360 735 813 778">Девушки</th> <th data-bbox="817 735 1261 778">Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="360 782 813 1161">1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок</td> <td data-bbox="817 782 1261 1161">1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="360 1165 813 1410">2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна</td> <td data-bbox="817 1165 1261 1410">2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и</td> </tr> </tbody> </table>	Девушки	Юноши	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.	2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>ПР6 06</p>		
Девушки	Юноши										
1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.										
2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	2. Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и										

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)		Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
		вперед, соскок махом вперед (назад)				
	3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой	3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь				
<b>Тема 2.8.</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05 ПР6 06	ОК 01, ОК 04, ОК 08,	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
<b>Практические занятия</b>						
Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».		1				
Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):		1				
<b>Тема 2.9</b> Аэробная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>3</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05 ПР6 06		
<b>Практические занятия</b>		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08,		ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	<p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике.</p> <p>Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).</p> <p>Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.).</p> <p><b>Зачетное занятие</b></p>	1			
2.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Теоретические занятия</b></p> <p>Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики <b>(профессионально-ориентированное содержание)</b></p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель, задачи, содержательное наполнение</p>	4  1  1	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 04	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.2	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	<p><b>(профессионально-ориентированное содержание)</b></p> <p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств</p>	2			
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 2.11.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p>Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».</p> <p>Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов</p>	12	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05 ПР6 06	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>			
<b>Тема 2.11.</b> Футбол	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>	<b>4</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02,	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	ПР6 05 ПР6 06		
	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	1			
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1			
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	1			
<b>Тема 2.12.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05 ПР6 06		
	<b>Практические занятия</b>	2		ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1				
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1				
<b>Тема 2.13.</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 05 ПРб 06	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15	
	<b>Практические занятия</b>					
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2				
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1				
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1				
<b>Легкая атлетика</b>		<b>10</b>				
<b>Тема 2.15.</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ЛР 01-02, МР 01-03, ПРб 02, ПРб 05 ПРб 06	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15	
	<b>Практические занятия</b>					
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;					1
	Совершенствование техники спринтерского бега					1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2			
	Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2			
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1			
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1			
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);	1			
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
<b>Вариативный модуль по видам спорта</b>		<b>6</b>			
<b>Тема 2.16.</b> Фитнес-аэробика	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ЛР 01-02, МР 01-03, ПР6 02, ПР6 05 ПР6 06	ОК 01, ОК 04, ОК 08	ЛР ВР 9.1 ЛР ВР 15
	<b>Практические занятия</b> Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Развитие физических способностей средствами фитнес-аэробики				
<b>Тема 2.17.</b> Футбол для всех	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Развитие физических способностей средствами футбола	2			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Код и направления воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания
	для всех.				
<b>Тема 2.18.</b> Бадминтон	Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов по видам спорта. Развитие физических способностей средствами бадминтона.	2			
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>		<b>1</b>			
<b>Всего:</b>		<b>78</b>			

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения предмета;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения предмета;

Универсальный спортивный зал:

-система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте;

- стеллаж для инвентаря;

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, стойка волейбольная, универсальная насос для накачивания мячей с иглой, стойки волейбольные с волейбольной сеткой, жилетка игровая, свисток, секундомер, ракетки для настольного тенниса, сетка, стол для настольного тенниса передвижной для помещений.

Гимнастика:

скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая пристенная, канат для лазания, скакалка, степ платформа, палочка эстафетная, нагрудные номера.

Лыжный спорт:

комплекты лыж, стеллаж для хранения лыж.

Прочее:

Комплект гантелей, комплект гирь, канат для перетягивания, рулетка;

аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи;

набор для игры в шахматы

Открытые спортивные площадки:

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## Информационное обеспечение обучения

### Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень, — М.: Просвещение, 2020
2. Борисова М.М., Губжоков З.Б. Физическая культура: учебник для учреждений средне профессионального образования, 1 издание, ООО Образовательно-издательский центр «Академия», 2024

### Печатные издания

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И, Виноградов А.С.; под редакцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2020. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. — Москва: Спорт, 2018.
13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО./ Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.
14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>. — Текст: электронный.
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». URL: <http://window.edu.ru/>. — Текст:электронный.
3. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/> . — Текст: электронный.
4. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru>. - Режим доступа: свободный. — Текст: электронный.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: [http:// https://minsport.gov.ru/](http://https://minsport.gov.ru/). — Текст: электронный.
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
7. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «Энциклопедия Кругосвет». URL: <http://krugosvet.ru/>. — Текст: электронный.
8. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/>. — Текст: электронный.
9. Федеральный центр информационно- образовательных ресурсов. URL:<http://fcior.edu.ru/> . — Текст: электронный.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
<p><b>ПРб 01</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 02</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи нормативов самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 03</b> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 04</b> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи нормативов самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 05</b> - 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>Текущий контроль в форме сдачи нормативов самостоятельные работы; - устный опрос;</p> <p>Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>
<p><b>ПРб 06</b> - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>Текущий контроль в форме сдачи норм ГТО Итоговый контроль в форме: - диф.зачет , зачет</p>



Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>ЛР 01</p> <p><b>физическое воспитание:</b></p> <p>ЛР 1.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР 1.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР 1.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>ЛР 02</p> <p><b>трудовое воспитание:</b></p> <p>ЛР 2.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР 2.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР 2.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p>	<p><b>МР 1.1 - базовые логические действия:</b></p> <p>МР 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p>МР 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p>МР 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</p> <p>МР 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>МР 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p>

<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>ЛР 01</p> <p><b>физическое воспитание:</b></p> <p>ЛР 1.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР 1.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР 1.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>ЛР 02</p> <p><b>трудовое воспитание:</b></p> <p>ЛР 2.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР 2.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР 2.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p>	<p><b>МР 2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>МР 2.1 совместная деятельность:</b></p> <p>МР 2.1.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>МР 2.1.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>МР 2.1.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>МР 2.1.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>МР 2.1.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции — новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>МР 2.1.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>МР 2.1.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
---	--	---

<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p> <p>ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни</p>	<p>ЛР 01</p> <p><b>физическое воспитание:</b></p> <p>ЛР 1.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>ЛР 1.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ЛР 1.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>ЛР 02</p> <p><b>трудовое воспитание:</b></p> <p>ЛР 2.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p>ЛР 2.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p>ЛР 2.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности;</p>	<p><b>МР 3.1 - самоорганизация:</b></p> <p>МР 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>МР 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>МР 3.1.3 давать оценку новым ситуациям;</p> <p>МР 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>МР 3.1.5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>МР 3.1.6 оценивать приобретенный опыт;</p> <p>МР 3.1.7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;</p> <p>МР 3.1.8 постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p><b>МР 3.2 - принятие себя и других людей:</b></p> <p>МР 3.3.1. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>МР 3.3.2 признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>МР 3.3.3 развивать способность понимать мир с позиции другого человек</p>
--	--	---

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

<p><b>Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b></p>	<p><b>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</b></p>	<p><b>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</b></p>	<p><b>Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</b></p>
<p><b>ОП.08. Гигиена и экология человека</b>                      уметь:                      давать санитарно-гигиеническую оценку факторам окружающей среды; проводить санитарно-гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения                      знать:                      современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;                      факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;                      основные положения гигиены;                      гигиенические принципы организации здорового образа жизни;                      методы, формы и средства гигиенического воспитания населения;</p>	<p><b>МДК.03.01. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний в различных возрастных периодах</b>                       иметь практический опыт:                      проведения профилактических мероприятий при осуществлении сестринского ухода;                      уметь:                      обучать население принципам здорового образа жизни;                      проводить и осуществлять оздоровительные и профилактические мероприятия;                      консультировать по вопросам рационального и диетического питания;                      знать:                      современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, принципы рационального и диетического питания</p>	<p><b>ПРб 01</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  <b>ПРб 02</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  <b>ПРб 03</b> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных</p>	<p><b>Тема 1.1.</b>                      Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни  <b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой  <b>Тема 2.2.</b>                      Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»  <b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности  <b>Тема 2.4.</b>                      Составление и проведение комплексов упражнений для</p>

<p>Наименование обще профессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p>	<p>Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету</p>
		<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; <b>ПРб 04</b> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <b>ПРб 05</b> - 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>различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально ориентированных задач <b>Тема</b> <b>2.5.</b>Профессионально- прикладная физическая подготовка <b>Тема 2.10</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка</p>