



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

Самарской области

«Технологический колледж имени Н.Д. Кузнецова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБПОУ «ТКК им. Н.Д. Кузнецова»

А.Н. Сакеев

« 21 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

ОП «15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

профиль обучения: технический

Самара, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

СОГЛАСОВАНО

Предметно-цикловой комиссии
профессий и специальностей технического
профиля

Предметно-цикловой комиссии
ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»

Председатель



Ю.Л.Соломонова

«21» июня 2022 года

Председатель



Е.В.Буланкина

«21» июня 2022 года

Составитель: Филиппова В.В., преподаватель физической культуры.

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 ОП 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	37
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	39
Приложение 1	41
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	41
Приложение 2	43
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО по предмету	43
Приложение 3	46
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	46

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего

профессионального образования (далее – ФГОС СПО) **ОП 15.01.05 Сварщик**

(ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) примерной

рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «**Физическая культура**» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии **ОП 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** рабочей программы воспитания по

профессии **ОП 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** 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 профессии;

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 **ОП 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета **«Физическая культура»** по ОП **«15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»** отводится 256 часов в соответствии с учебным планом по профессии ОП **«15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»**. В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии ОП **«15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»**. 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 зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета **«Физическая культура»** в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО:

личностные (ЛР), метапредметные (МР), личностные результаты реализации программы воспитания (ЛРРПВ), предметные базового уровня (ПРБ),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по ОП **«15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»**. В соответствии с ПООП 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»** изучается на базовом уровне. Предмет **«Физическая культура»** имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного: ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности и общепрофессионального: ОП. 03 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее – МДК) профессионального цикла **МДК 01.01 Основы технологии сварки и сварочное оборудование**. 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 целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета **«Физическая культура»** особое внимание уделяется пониманию роли физической культуры в формировании мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности; воспитание разносторонне развитой личности; формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности; достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

В программе по предмету **«Физическая культура»**, реализуемой при подготовке обучающихся по профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах практических занятиях: **Тема 1.**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,

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), личностные результаты реализации программы воспитания (ЛРРПВ), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
	Личностные результаты
ЛР 05	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
ЛР 06	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
ЛР 07	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
ЛР 08	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
ЛР 09	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на

	протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
ЛР 10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
ЛР 13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛРРПВ 2.1	проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости
ЛРРПВ 2.3	участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций
ЛРРПВ 4.1	проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.
ЛРРПВ 4.2	стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»
ЛРРПВ 5	демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛРРПВ 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.
	Метапредметные результаты
МР 01	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
МР 02	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
МР 03	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
МР 05	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
МР 07	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
МР 08	владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МР 09	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
Предметные результаты для базового уровня изучения	
ПР6 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 игровой и соревновательной деятельности

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 15.01.35.)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 4 ОК 5	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

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 ОП 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по ОП «15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).
Наименование ВПД	
ПК 1.8.	Зачищать и удалять поверхностные дефекты сварных швов после сварки.
ПК 1.5.	Выполнять сборку и подготовку элементов конструкции под сварку.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	156
Основное содержание	108
в т. ч.:	
Теоретическое занятие	6
Практические занятия (ПЗ)	200
Профессионально ориентированное содержание	48
в т. ч.:	
Теоретическое занятие	2
Практические занятия (ПЗ)	46
Самостоятельная	2
Промежуточная аттестация	дифзачет

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
Тема 1. Введение Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Основное содержание Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Профессионально-ориентированное содержание <i>Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</i>	1+2	ЛР 04, МР 02, ПР6 03-04	ОК 4, ОК 5	ЛРРПВ 2.1, 2.3, 4.1, 4.2, 5	Гражданско-правовое и патриотическое воспитание
	Основные практические занятия (ПЗ) ПЗ1: Упражнения на дыхательную	40	ЛР 05, МР 01, 02	ОК 4, ОК 6.		

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образователь ного результата ФГОС СОО	Код образователь ного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>гимнастику</p> <p>ПЗ2: Упражнения на дыхательную гимнастику</p> <p>ПЗ3: Упражнения на дыхательную гимнастику</p> <p>ПЗ4: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика</p> <p>ПЗ5: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика</p> <p>ПЗ6: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика</p> <p>ПЗ 7: Упражнения на суставную гимнастику</p> <p>ПЗ 8: Упражнения на суставную гимнастику</p> <p>ПЗ 9: Упражнения на суставную гимнастику</p> <p>ПЗ 10: Упражнения на суставную гимнастику</p> <p>ПЗ11: Упражнения на оздоровительную ходьбу</p> <p>ПЗ12: Упражнения на оздоровительную ходьбу</p> <p>ПЗ13: Упражнения на оздоровительную ходьбу</p> <p>ПЗ14: Упражнения на оздоровительную ходьбу</p> <p>ПЗ15: Упражнения на оздоровительную ходьбу</p> <p>ПЗ16: Упражнения на оздоровительный бег</p> <p>ПЗ17: Упражнения на оздоровительный бег</p> <p>ПЗ18: Упражнения на оздоровительный бег</p>		ПР6 03,05			

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>ПЗ19: Упражнения на оздоровительный бег</i></p> <p><i>ПЗ20: Упражнения на оздоровительный бег</i></p> <p><i>ПЗ21: Упражнения на развитие силы, скорости</i></p> <p><i>ПЗ22: Упражнения на развитие силы, скорости</i></p> <p><i>ПЗ23: Упражнения на развитие силы, скорости</i></p> <p><i>ПЗ:24 Упражнения на развитие силы, скорости</i></p> <p><i>ПЗ:25 Упражнения на развитие силы, скорости</i></p> <p><i>ПЗ26 Спортивная ходьба 800 м</i></p> <p><i>ПЗ27: Спортивная ходьба 800 м</i></p> <p><i>ПЗ28: Спортивная ходьба 800 м</i></p> <p><i>ПЗ:30 Спортивная ходьба 800 м</i></p> <p><i>ПЗ:31 Упражнения на развитие силы</i></p> <p><i>ПЗ32 Упражнения на развитие силы</i></p> <p><i>ПЗ:33 Упражнения на развитие силы</i></p> <p><i>ПЗ:34 Упражнения на развитие силы</i></p> <p><i>ПЗ:35 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением</i></p> <p><i>ПЗ:36 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением</i></p> <p><i>ПЗ:37 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением</i></p> <p><i>ПЗ:38 Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением</i></p> <p><i>ПЗ:39 Упражнения для профилактики</i></p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>профессиональных заболеваний</i> <i>ПЗ:40 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</i></p> <p>Практические занятия с профессионально-ориентированным содержанием ПЗ1: Упражнения на дыхательную гимнастику для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) ПЗ2: Упражнения на дыхательную гимнастику для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) ПЗ3: Упражнения на дыхательную гимнастику для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) ПЗ4: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) ПЗ5: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) ПЗ6: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) ПЗ 7: Упражнения на суставную гимнастику для рабочих профессий ПЗ 8: Упражнения на суставную гимнастику для рабочих профессий ПЗ 9: Упражнения на суставную гимнастику</p>	10	ЛР 05, МР 01, 02 ПР6 03,05	ОК 4, ОК 6.		

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<i>для рабочих профессий</i> ПЗ 10: Упражнения на суставную гимнастику					
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическим и упражнениями	Основное содержание Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	ЛР 04, МР 02, ПР6 03-04	ОК 4, ОК 5	ЛРРПВ 2.1, 2.3, 4.1, 4.2, 5	Профессионально-личностное воспитание
	Основные практические занятия (ПЗ) ПЗ1: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки ПЗ2: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки ПЗ3: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки ПЗ4: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки ПЗ5: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки	40	ЛР 05, МР 01, 02 ПР6 03,05	ОК 4, ОК 6.		

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>ПЗ6: Упражнения физкультминутки, физкультпауз</p> <p>ПЗ 7: Упражнения физкультминутки, физкультпауз</p> <p>ПЗ 8: Упражнения физкультминутки, физкультпауз</p> <p>ПЗ 9: Упражнения физкультминутки, физкультпауз</p> <p>ПЗ 10: Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>ПЗ11: Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>ПЗ12: Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>ПЗ13: Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения</p> <p>ПЗ14: Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности</p> <p>ПЗ15: Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности</p> <p>ПЗ16: Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности</p> <p>ПЗ17: Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности</p> <p>ПЗ18: Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>ПЗ19: Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО</p>					

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образователь ного результата ФГОС СОО	Код образователь ного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>ПЗ20: Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО</i></p> <p><i>ПЗ21: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ22: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ23: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ24: Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ25: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</i></p> <p><i>ПЗ26: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</i></p> <p><i>ПЗ27: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</i></p> <p><i>ПЗ28: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</i></p> <p><i>ПЗ29: Упражнения на развитие мышц рук.</i></p> <p><i>ПЗ30: Упражнения на развитие мышц рук.</i></p> <p><i>ПЗ31: Упражнения на развитие мышц рук.</i></p> <p><i>ПЗ32: Упражнения на развитие мышц рук.</i></p> <p><i>ПЗ33: Развитие взрывной силы, скоростно-силовые упражнения</i></p> <p><i>ПЗ34: Развитие взрывной силы, скоростно-силовые упражнения</i></p> <p><i>ПЗ35: Развитие взрывной силы, скоростно-силовые упражнения</i></p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>ПЗ36: Развитие взрывной силы, скоростно-силовые упражнения</p> <p>ПЗ37: Упражнения с элементами растяжки.</p> <p>ПЗ38: Упражнения с элементами растяжки.</p> <p>ПЗ39: Упражнения с элементами растяжки.</p> <p>ПЗ40: Упражнения с элементами растяжки</p>					
	<p>Практические занятия с профессионально-ориентированным содержанием</p> <p>ПЗ1: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)</p> <p>ПЗ2: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)</p> <p>ПЗ3: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)</p> <p>ПЗ4: Упражнения физкультминуток, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте</p> <p>ПЗ5: Упражнения физкультминуток, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте</p> <p>ПЗ6: Упражнения физкультминуток, физкультпауз для Сварщиков (ручной и</p>	10	ЛР 05, МР 03, ПР6 01	ОК 4, ОК 6.		

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>частично механизированной сварки) на рабочем месте</p> <p>ПЗ 7: Упражнения физкультминутки, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте</p> <p>ПЗ 8: Упражнения физкультминутки, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте</p> <p>ПЗ 9: Упражнения физкультминутки, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте</p> <p>ПЗ10: Упражнения физкультминутки, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте</p>					
Тема 3 Основы самоконтроля за индивидуальными показателями и здоровья, умственной и	Основное содержание Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития. Самоконтроль за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью. Самоконтроль за индивидуальными показателями физической подготовленностью. Дневник самоконтроля .	1	ЛР 04, МР 02, ПР6 03-04	ОК 4, ОК 5	ЛРРПВ 2.1, 2.3, 4.1, 4.2, 5	Профессионально-личностное воспитание
	ПЗ1: Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	40	ЛР 05, МР 01, 02	ОК 4, ОК 6.		

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
физической работоспособности, физического развития и физических качеств	<p>ПЗ2: Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ3: Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ4: Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ5: Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ6: Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>ПЗ 7: Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>ПЗ 8: Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>ПЗ 9: Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>ПЗ 10: Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>ПЗ11: Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ12: Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ13: Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ14: Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ15: Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения</p>		ПР6 03,05			

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образователь ного результата ФГОС СОО	Код образователь ного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>ПЗ16: Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ17: Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ18: Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ19: Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ20: Тактика игры в теннис: тактика защиты, тактика нападения</p> <p>ПЗ21: Подвижные игры с элементами баскетбола</p> <p>ПЗ22: Подвижные игры с элементами баскетбола</p> <p>ПЗ23: Подвижные игры с элементами баскетбола</p> <p>ПЗ24: Подвижные игры с элементами баскетбола</p> <p>ПЗ25: Отработка подачи волейбол</p> <p>ПЗ26: Отработка подачи волейбол</p> <p>ПЗ27: Отработка подачи волейбол</p> <p>ПЗ28: Отработка подачи волейбол</p> <p>ПЗ29: Упражнения с баскетбольным мячом</p> <p>ПЗ30: Упражнения с баскетбольным мячом</p> <p>ПЗ31: Упражнения с баскетбольным мячом</p> <p>ПЗ32: Упражнения с баскетбольным мячом</p> <p>ПЗ33: Штрафные броски баскетбол.</p> <p>Упражнения на развитие координации</p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>П334: Штрафные броски баскетбол. Упражнения на развитие координации</i></p> <p><i>П335: Штрафные броски баскетбол. Упражнения на развитие координации</i></p> <p><i>П336: Штрафные броски баскетбол. Упражнения на развитие координации</i></p> <p><i>П337: Упражнения с футбольным мячом. Развитие ловкости</i></p> <p><i>П338: Упражнения с футбольным мячом. Развитие ловкости</i></p> <p><i>П339: Упражнения с футбольным мячом. Развитие ловкости</i></p> <p><i>П340: Упражнения с футбольным мячом. Развитие ловкости</i></p>					
	<p>Практические занятия с профессионально-ориентированным содержанием</p> <p><i>П31: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</i></p> <p><i>П32: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</i></p> <p><i>П33: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</i></p>	10	ЛР 05, МР 01, 02 ПР6 03,05	ОК 4, ОК 6.		

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>ПЗ4: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ5: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ6: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 7: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 8: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 9: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 9: Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания для рабочих специальностей и профессий</p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
Тема 4 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Основное содержание Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Самостоятельная работа обучающихся (2 часа) <i>Написание индивидуального проекта (приложение 1)</i>	<i>1</i>	ЛР 04, МР 02, ПРБ 03-04	ОК 4, ОК 5	ЛРРПВ 2.1, 2.3, 4.1, 4.2, 5	Профессионально-личностное воспитание
	Основные практические занятия (ПЗ) ПЗ1: Составление планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» ПЗ2: Составление планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» ПЗ3: Составление планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» ПЗ4: Составление планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	40				

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>ПЗ5: Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>ПЗ6: Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>ПЗ 7: Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>ПЗ 8: Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>ПЗ 9: Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений</p> <p>ПЗ 10: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ11: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ12: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ13: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ14: Практическое применение методов</p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ15: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ16: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ17: Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).</p> <p>ПЗ18: Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>ПЗ19: Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>ПЗ20: Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО</p> <p>ПЗ21: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>ПЗ22: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>ПЗ23: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p>					

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образователь ного результата ФГОС СОО	Код образователь ного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>П324: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</i></p> <p><i>П325: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</i></p> <p><i>П326: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</i></p> <p><i>П327: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</i></p> <p><i>П328: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</i></p> <p><i>П329: Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития</i></p> <p><i>П330: Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития</i></p> <p><i>П331: Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития</i></p> <p><i>П332: Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития</i></p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>ПЗ33: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда</i></p> <p><i>ПЗ34: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда</i></p> <p><i>ПЗ35: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда</i></p> <p><i>ПЗ36: Методы повышения эффективности производственного и учебного труда</i></p> <p><i>ПЗ37: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</i></p> <p><i>ПЗ38: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</i></p> <p><i>ПЗ39: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</i></p> <p><i>ПЗ40: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий</i></p>					
	<p>Практические занятия с профессионально-ориентированным содержанием</p> <p><i>ПЗ1: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания у работников технологического профиля</i></p> <p><i>ПЗ2: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания у работников технологического профиля</i></p> <p><i>ПЗ3: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами</i></p>	10				

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>физического воспитания у работников технологического профиля</p> <p>ПЗ4: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания у работников технологического профиля</p> <p>ПЗ5: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания у работников технологического профиля</p> <p>ПЗ6: Физические упражнения для коррекции зрения для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 7: Физические упражнения для коррекции зрения для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 8: Физические упражнения для коррекции зрения для рабочих специальностей и профессий</p> <p>ПЗ 9: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p> <p>ПЗ 10: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>					
Тема 5	Основное содержание	<i>1</i>	ЛР 04, МР 02,	ОК 4, ОК 5	ЛРРПВ 2.1,	Профессионально-

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья		ПР6 03-04		2.3, 4.1, 4.2, 5	личностное воспитание
	Основные практические занятия (ПЗ) ПЗ1: Строевые приемы; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой ПЗ2: Строевые приемы; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой ПЗ3: Строевые приемы; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой ПЗ4: Строевые приемы; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой ПЗ5: Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	40				

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образователь ного результата ФГОС СОО	Код образователь ного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>ПЗ6: Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»</p> <p>ПЗ 7: Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»</p> <p>ПЗ 8: Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом</p> <p>ПЗ 9: Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом</p> <p>ПЗ 10: Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом</p> <p>ПЗ11: Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом</p> <p>ПЗ12: Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом</p> <p>ПЗ13: Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>ПЗ14: Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска</p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p>партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>ПЗ15: Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднимание и переноска груза, поднимание и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле</p> <p>ПЗ16: Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подготовленностью</p> <p>ПЗ17: Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом</p> <p>ПЗ18: Параллельные брусья: висы, упоры, размахивания, подъем махом, подъем разгибом, кувырок вперед, соскок с поворотом кругом</p> <p>ПЗ19: Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на перекладине (юноши)</p> <p>ПЗ20: Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на перекладине (юноши)</p> <p>ПЗ21: Подъем туловища, развитие мышц живота</p>					

Наименован ие разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образователь ного результата ФГОС СОО	Код образователь ного результата ФГОС СПО	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>П322: Подъем туловища, развитие мышц живота</i></p> <p><i>П323: Подъем туловища, развитие мышц живота</i></p> <p><i>П324: Подъем туловища, развитие мышц живота</i></p> <p><i>П325: Техника упражнений с гантелями</i></p> <p><i>П326: Техника упражнений с гантелями</i></p> <p><i>П327: Техника упражнений с гантелями</i></p> <p><i>П328: Техника упражнений с гантелями</i></p> <p><i>П329: Техника жима лежа со штангой</i></p> <p><i>П330: Техника жима лежа со штангой</i></p> <p><i>П331: Техника жима лежа со штангой</i></p> <p><i>П332: Техника жима лежа со штангой</i></p> <p><i>П333: Развитие силовых показателей.</i> <i>Упражнения с гантелями</i></p> <p><i>П334: Развитие силовых показателей.</i> <i>Упражнения с гантелями</i></p> <p><i>П335: Развитие силовых показателей.</i> <i>Упражнения с гантелями</i></p> <p><i>П336: Развитие силовых показателей.</i> <i>Упражнения с гантелями</i></p> <p><i>П337: Развитие силовой выносливости.</i> <i>Упражнения с гантелями направленные на развитие мышц спины</i></p> <p><i>П338: Развитие силовой выносливости.</i> <i>Упражнения с гантелями направленные на развитие мышц спины</i></p>					

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	<p><i>ПЗ39: Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями направленные на развитие мышц спины</i></p> <p><i>ПЗ40: Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями направленные на развитие мышц спины</i></p>					
	<p>Практические занятия с профессионально-ориентированным содержанием</p> <p><i>ПЗ1: Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ2: Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ3: Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ4: Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ5: Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики</i></p> <p><i>ПЗ6: Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i></p> <p><i>ПЗ 7: Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности</i></p> <p><i>ПЗ 8: Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных</i></p>	10	ЛР 05, МР 01, 02 ПР6 03,05	ОК 4, ОК 6.		

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	Код личностных результатов реализации программы воспитания	Направления воспитательной работы
	Теоретическая часть					
	заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности ПЗ 9: Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности ПЗ 10: Упражнения и комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности					
	Всего:	256				

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала и инвентаря :

- учительский стол и стул;
- раздевалка мужская, женская ;
- Сетка волейбольная
- Скакалки
- Мячи (Футбольные, Баскетбольные ,Волейбольные)
- Теннисный стол
- Теннисные ракетки , шарики
- Гимнастические палки
- Гантели
- Гири
- Диски металлические
- Штанга
- Турники
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические коврики
- Шведская стенка
- Кольца для баскетбола
- Ворота футбольные

Информационное обеспечение обучения

Основные источники Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2020.

4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2020.
6. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2021.
8. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2020.
9. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. — М.:ФиС, 2019.
10. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. —М.:ФиС,2020.
11. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. — М:Медицина, 2019.

Для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2019.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2019
3. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.—М.,2020
4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2021
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.
- 8.

Перечень интернет ресурсов

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Методы оценки</i>
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)	Сдача спортивных нормативов оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Написание исследовательского проекта, выполнение практико ориентированных заданий оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях

<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 игровой и соревновательной деятельности</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</p> <p>контрольное тестирование, контрольные упражнения Дифференцированный зачет</p>

**Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету
«Физическая культура»**

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
2. В хоккей играют настоящие мужчины.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
6. Влияние физических упражнений на мышцы
7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
8. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
9. Двигательная активность и здоровье человека.
- Здоровый образ жизни
10. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
11. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
12. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
13. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
14. Личности в современном олимпийском движении.
15. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи
17. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
18. Организация и проведение туристических походов.
19. Организация физического воспитания
20. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
21. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
24. Питание спортсменов
25. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

26. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
27. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
28. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.
29. Психолого-педагогические и физиологические основы обучения двигательным действиям.
30. Развитие быстроты
31. Развитие двигательных способностей
32. Развитие зимних видов спорта на Южном Урале и успехи уральских спортсменов на Олимпийских играх и международных первенствах.
33. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
34. Развитие силы и мышц
35. Развитие экстремальных видов спорта
36. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний.
37. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия.
38. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
39. Сноубординг. Спорт молодых.
40. Современные виды двигательной активности.
41. Спорт высших достижений
42. Спортивно-оздоровительное плавание.
43. Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.
44. Техничко-тактическая подготовка в футболе.
45. Утренняя гигиеническая гимнастика
46. Физическая культура и спорт в крупных туристских комплексах.
47. Физическая культура и физическое воспитание
48. Физическое воспитание в семье
49. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО по предмету «Физическая культура» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК.1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР 05. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР.01. умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
ОК. 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	ЛР 13. осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.	МР. 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ЛР 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР.04. готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		информацию, получаемую из различных источников
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ЛР 05. сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	МР.05. умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	ЛР 07. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	МР.09. владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР. 07. умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
ПК 1.2 Выполнять слесарную и механическую обработку деталей приспособлений, режущего и измерительного инструмента в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда.	ЛР 09. готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	МР. 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ПК 2.1. Подготавливать оборудование,	ЛР 13. осознанный выбор будущей профессии и	МР. 07. умение самостоятельно оценивать и

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
инструменты, рабочее место для сборки и смазки узлов и механизмов средней и высокой категории сложности, механической, гидравлической, пневматической частей изделий машиностроения в соответствии с производственным заданием с соблюдением требований охраны труда, пожарной, промышленной и экологической безопасности, правил организации рабочего места.	возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем	принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей

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

Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными и результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>ОП. 03 Безопасность жизнедеятельности Уметь: предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту Знать: область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы</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>Все темы учебного предмета «Физическая культура»</p>
<p>Варианты профессионально-ориентированных заданий: Тема 1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья ПЗ1: Упражнения на дыхательную гимнастику для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)</p>			

ПЗ2: Упражнения на дыхательную гимнастику для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ3: Упражнения на дыхательную гимнастику для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ4: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ5: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ6: Упражнения на антистрессовая пластическая гимнастика для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ 7: Упражнения на суставную гимнастику для рабочих профессий

ПЗ 8: Упражнения на суставную гимнастику для рабочих профессий

ПЗ 9: Упражнения на суставную гимнастику для рабочих профессий

	МДК 01.02 Технология производства сварных конструкций. Уметь: пользоваться производственно- технологической и нормативной документацией для выполнения трудовых функций Знать: правила технической эксплуатации электроустановок	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	Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
--	---	---	--

Варианты профессионально-ориентированных заданий:

ПЗ1: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ2: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ3: Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)

ПЗ4: Упражнения физкультминутки, физкультпауз Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)на рабочем месте

ПЗ5: Упражнения физкультминутки, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)рабочем месте

ПЗ6: Упражнения физкультминутки, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки)рабочем месте

ПЗ 7: Упражнения физкультминуток, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте

ПЗ 8: Упражнения физкультминуток, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте

ПЗ 9: Упражнения физкультминуток, физкультпауз для Сварщиков (ручной и частично механизированной сварки) на рабочем месте