

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
УП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья

г. Новосибирск, 2024 г

Рабочая программа УП.09 Физическая культура разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014; 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.;

- Письмо Министерства образования и науки России от 17.03.2015 N 06-259 «О направлении доработанных рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»;

- Письмо Министерства просвещения России от 20.07.2020 № 05-772 «О направлении инструктивно-методического письма»;

- Приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 20.04.2021, регистрационный № 63180);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24.08.2022 № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего

образования";

- Приказ Министерства просвещения России от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2024, регистрационный № 77121, вступает в силу с 01.09.2024);

- Приказ Министерства просвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 29.02.2024, регистрационный № 773780, ступает в силу с 01.09.2024);

- Приказ Министерства просвещения России от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 11.04.2024, регистрационный № 77830, вступает в силу с 01.09.2024);

- ФГОС СПО по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденный Приказом Министерства просвещения России № 341 от «18» мая 2022года;

- Основная профессиональная образовательная программа по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья, утвержденная приказом директора ГАПОУ НСО «НКППиП» от 30.08.2024 г №_302;

- Рабочая программа воспитания ГАПОУ НСО «НКППиП» к ОПОП по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья;

- Примерная рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденная протоколом № 20 от 15.08.2024 г. ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Новосибирской области «Новосибирский колледж пищевой промышленности и переработки»

Составители Герасимюк Ольга Ивановна, преподаватель первой квалификационной категории,

Королев Владимир Викторович, преподаватель

Согласовано

Методист _____ / Н.И. Дугаева /

Рассмотрено на заседании ПЦК Общеобразовательных,
математических и общих естественнонаучных дисциплин
протокол № 1 от 29.08.2024

Председатель комиссии _____ / И.В.Чернова /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	28

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет УП.09 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла учебного плана основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.11 Технология продуктов питания из растительного сырья.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета

1.2.1. Цели учебного предмета

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

- 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Результатом освоения учебного предмета УП.09 Физическая культура на уровне среднего общего образования в соответствии с требованиями ФГОС СПО является формирование и развитие соответствующих общих компетенций (далее ОК) и профессиональных компетенций (далее ПК).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в

	проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
--	--	---

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью. Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний,	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	--	--

	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.	
ПК 4.1. Планировать основные показатели производственного процесса ПК 4.2. Планировать выполнение работ исполнителями ПК 4.3. Организовывать работу трудового коллектива ПК 4.4. Контролировать ход и оценивать результаты работы трудового коллектива ПК 4.5. Вести учётно-отчётную документацию	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию. - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям.	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

В рамках программы учебного предмета УП.09 Физическая культура, в соответствии с требованиями ФГОС СОО, обучающимися осваиваются личностные результаты (ЛР), метапредметные результаты (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) и формируются личностные результаты реализации программы воспитания (ЛРв).

Коды	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают
ЛР 02	Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
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 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь
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 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 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
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного

	отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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 игровой и соревновательной деятельности
ЛРв 6	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛРв9	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
ЛРв12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
в т. ч.	
1. Основное содержание	78
в т. ч.	
теоретическое обучение	12
практические занятия	66
в т.ч.	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т.ч.	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
2. Самостоятельная работа обучающегося	39
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета УП.09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, контрольные работы, самостоятельные работы	Объем часов			Коды компетенций, результатов освоения
		ТЗ	ПЗ	СР	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1.	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	-	16	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала по теме	2			
	Теоретическое занятие №1. 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	2			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 01, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, МР 04, МР 05 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала по теме	2			
	Теоретическое занятие №2. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания	2			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Тема 1.3.	Содержание учебного материала по теме	2			ОК 01, ОК 04, ОК

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Теоретическое занятие № 3. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)	2			08, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала по теме	2			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Теоретическое занятие №4. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Физические качества, средства их совершенствования	2			
*Профессионально ориентированное содержание		4			
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала по теме	2			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Теоретическое занятие №5. 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	2			
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала по теме	2			ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, МР 04, МР 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12,
	Теоретическое занятие №6. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2			

					ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Раздел 2.	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности	-	66	23	
Методико-практические занятия			16		
*Профессионально ориентированное содержание			16		
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала по теме Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности		4		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие №1 Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения.		2		ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
	Практическое занятие № 2 Комплексы упражнений различной функциональной направленности		2		ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала по теме		4		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
	Практическое занятие №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений		2		ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Практическое занятие №4. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		2		
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала по теме		2		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ОК 01, ОК 04,
	Практическое занятие №5. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		2		

					ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала по теме		4		ПР6 01, ПР6 02,
	Практическое занятие №6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2		ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ОК 01, ОК 04, ОК 08,
	Практическое занятие №7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		2		ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала по теме		2		ПР6 01, ПР6 02,
	Практическое занятие №8. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания		2		ПР6 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
Основное содержание			50		
Учебно-тренировочные занятия			50		
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Содержание учебного материала по теме		2		ПР6 01, ПР6 05,
	Практическое занятие №9. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств		2		ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9,

					ЛРв12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
<i>2.7. Гимнастика</i>			8		
Тема 2.7. (1) Основная гимнастика (обязательный вид)	Содержание учебного материала по теме		2		ПРб 01, ПРб 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Практическое занятие №10. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.		2		
Тема 2.7. (2) Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала по теме		6		ПРб 01, ПРб 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12 ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Практическое занятие №11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		2		
	Практическое занятие №12. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.		2		
	Практическое занятие №13. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		2		
	Самостоятельная работа № 1 Развитие выносливости			8	
<i>2.8. Спортивные игры</i>			30		
Тема 2.8 (1) Футбол	Содержание учебного материала по теме		6		ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12
	Практическое занятие №14. 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.		2		

	Практическое занятие №15. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		2		ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Практическое занятие №16. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)		2		
	Самостоятельная работа № 2 Развитие быстроты			8	
Тема 2.8. (2) Баскетбол	Содержание учебного материала по теме		8		
	Практическое занятие №17. Ведение, передачи мяча		2		
	Практическое занятие №18. Перемещения, остановки, повороты		2		
	Практическое занятие №19. Индивидуальные тактические действия в защите		2		
	Практическое занятие №20. Двусторонняя игра 5*5		2		
Тема 2.8. (3) Волейбол	Содержание учебного материала по теме		12		11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Практическое занятие №21. Передача двумя руками сверху на месте		2		
	Практическое занятие №22. Поддачи и передачи мяча		2		
	Практическое занятие №23. Перемещения, падения, прыжки, стойки		2		
	Практическое занятие №24. Приём и передачи мяча «сверху» и «снизу»		2		
	Практическое занятие №25. Тактические действия в защите		2		
	Практическое занятие №26. Двусторонняя игра 6*6		2		
Тема 2.8. (4) Настольный теннис	Содержание учебного материала по теме		4		11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, ПК 1.2, ПК 1.3
	Практическое занятие №27. Стойки и способы передвижений		2		
	Практическое занятие №28. Игровые спарринги: 1*1		2		
	Самостоятельная работа № 3 Технические приёмы			11	
	Содержание учебного материала по теме		8		11, МР 01, МР 02, МР 07, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6,
Тема 2.9. Лёгкая атлетика	Практическое занятие №29. Низкий старт. Бег 30м, 60м.		2		
	Практическое занятие №30. Прыжки в длину с разбега		2		

	Практическое занятие №31. Развитие выносливости. ОРУ		2		ЛРв9, ЛРв12, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12, ПК 4.1, ПК 4.2, ПК 4.3, ПК 4.4, ПК 4.5
	Практическое занятие №32. Бег с эстафетной палочкой		2		
	Самостоятельная работа № 4 Развитие скоростных качеств			12	11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛРв6, ЛРв9, ЛРв12, ЛР 6, ЛР 9, ЛР12
Промежуточная аттестация. Практическое занятие №33 Дифференцированный зачёт			2		
Всего:		12	66	39	
ИТОГО:		117			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Материально-технические условия реализации программы учебного предмета

Для реализации учебного предмета в наличии спортивный и тренажерный залы для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной и воспитательной работы.

Материально-техническая база кабинета соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Материально-техническое оснащение учебного кабинета

Спортивный зал, тренажерный зал	<u>Спортивный зал.</u> Оборудование: Стойки волейбольные (со стаканом, сеткой и тросом) -1 Стол теннисный -3 Мяч баскетбольный -20 Мяч волейбольный -20 Мяч футбольный -5 Мат №6 100*200*10 -10 Турник1 Шведская стенка 3,2*1,0 м (2018)- 6 Кольцо баскетбольное -2 Набор для настольного тенниса, 2 ракетки, 3 мяча -6 Насос для мяча-1 Скакалка-3 Ворота для мини-футбола -2
	<u>Тренажерный зал</u> Оборудование для силовых упражнений: Велотренажер -2 Горизонтальная скамья -2 Беговая дорожка охуген -1 Силовая скамья -2 Силовой тренажер со встроенными весами (весов плиты 40кг, 20кг) -1 Тренажер эллиптический с встроенным HR приемником -1 Силовой тренажер со встроенными весами (весов плиты 40кг, 20кг) -1 Гриф штанги L-1800\301 Аптечка первой помощи работникам ФЭСТ, футляр большой -1 Блин стальной 10кг, серая эмаль 30мм -6 Блин стальной 15кг, серая эмаль 30мм -2 Блин стальной 2,5кг, серая эмаль 30мм -4 Блин стальной 5кг, серая эмаль 30мм -4 Гиря 16 кг, -2 Гриф прямой стальн 30*1700мм, хром, с замками "гайка Кеттлера" -1

В наличии следующий перечень комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

№ п/п	Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	Офисное ПО из состава пакета Microsoft Office 2019
2	Операционная система Microsoft Windows 10 для образовательных организаций
3	Антивирусное программное обеспечение Касперский

Реализации программы предмета Физическая культура обеспечена учебно-методической документацией.

Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением.

Обучающиеся обеспечены доступом к образовательной платформе Moodle (<https://сдо.нкппип.рф/>)

3.2 Требования к кадровым условиям реализации программы

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками колледжа, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности и имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации программы получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года, с учетом расширения спектра профессиональных компетенций, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности.

Доля педагогических работников, обеспечивающих освоение обучающимися профессиональных модулей, имеющих опыт деятельности не менее трех лет в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности в общем числе педагогических работников, реализующих программы профессиональных модулей образовательной программы, составляет не менее 25 процентов.

3.3 Информационное обеспечение обучения.

Для реализации программы учебного предмета, каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечному фонду образовательной организации.

Библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

Перечень учебных изданий:

1. Физическая культура: учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд., испр. – Москва: КНОРУС, 2021.
2. Физическая культура: учебник для студ.сред.проф.учеб. заведений /Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевиц. – Издательский центр «Академия», 2019г.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; Просвещение, 2020г.

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
2. 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
3. №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
5. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении из-менений в Приказ Министерства образования и науки

Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

7. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. — М., 2019.

8. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2020.

9. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. — М., 2020.

10. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

11. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2021. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

12. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2021.

13. 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.

Интернет-ресурсы :

1. (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета раскрываются через усвоенные знания и приобретенные обучающимися умения и навыки, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций, которые синхронизируются с предметными результатами обучения и личностными результатами воспитания.

Для контроля и оценки результатов обучения предусмотрен выбор форм и методов с учетом профессиональной направленности обучения по программе учебного предмета.

Код и наименование формируемых компетенций, личностных результатов	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Раздел 2. Темы 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.5, 2.6, 2.7,2.8, 2.9.	– защита презентации/доклада- – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО - выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Раздел 2. Темы 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.5, 2.6, 2.7,2.8, 2.9.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Раздел 2. Темы 2.1, 2.2, 2.3,2.4, 2.5, 2.6, 2.7,2.8, 2.9.	

ПК 4.1. Планировать основные показатели производственного процесса ПК 4.2. Планировать выполнение работ исполнителями ПК 4.3. Организовывать работу трудового коллектива ПК 4.4. Контролировать ход и оценивать результаты работы трудового коллектива ПК 4.5. Вести учётно-отчётную документацию. ЛРв 6, ЛРв 9, ЛРв12	Раздел 1. Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6. Раздел 2. Темы 2.1, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	– защита презентации/доклада – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ – сдача контрольных нормативов – сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете
--	--	---