

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ЯРОСЛАВСКИЙ КОЛЛЕДЖ СЕРВИСА И ДИЗАЙНА

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№ 01-07/441 от 27.06.2024

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Базовый уровень**

### **БОУП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Общеобразовательный цикл**

**Универсальный профиль**

**Профессия 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам)**

**Квалификация выпускника - оператор оборудования швейного производства**

**Очная форма обучения на базе основного общего образования**

**Ярославль  
2024 г.**

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой методической комиссии  
«Общеобразовательных предметов».

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
по учебной работе.

### **Реквизиты рабочей программы**

Рабочая программа учебного предмета БОУП.09 Физическая культура (далее – программа учебного предмета) разработана для реализации программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам) в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 (в редакции от 12.08.2022 г.) (далее – ФГОС СОО);
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 (далее – ФОП СОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам), утв. приказом Минпросвещения России от 18.09.2023 N 698 (далее – ФГОС СПО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», утв. приказом Минпросвещения России от 24.08.2022 г. N 762 (ред. от 20.12.2022 г.);
- Положением о разработке рабочих программ по основным образовательным программам, реализуемых в ГПОАУ Ярославский колледж сервиса и дизайна;
- учебным планом по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам) (приложение 1 к ООП).
- рабочей программой воспитания профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам) и календарного плана воспитательной работы (приложение 7 к ООП).

с учетом:

- примерной рабочей программой, разработанной Институтом стратегии развития образования;
- примерной рабочей программой, разработанной Институтом развития профессионального образования.

В соответствии с требованиями приказа №762 к ежегодному обновлению образовательных программ среднего профессионального образования с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы и изменениями требований к структуре и содержанию учебно-методической документации программа учебного предмета ежегодно актуализируется. Необходимые изменения и дополнения, в соответствии с решениями методического совета колледжа и/или цикловой методической комиссии, вносятся в электронный вариант рабочей программы.

Программу учебного предмета разработал преподаватель ГПОАУ ЯО Ярославского колледжа сервиса и дизайна Копылова Зоя Николаевна, высшая квалификационная категория.

В отношении программы учебного предмета была проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза методистом ГПОАУ ЯО Ярославского колледжа сервиса и дизайна – Соболевой Т.М.

© Программа учебного предмета является собственностью Государственного профессионального образовательного автономного учреждения Ярославской области Ярославский колледж сервиса и дизайна. Юридический/почтовый адрес: 150031, Ярославская обл., г. Ярославль, ул. Автозаводская д. 5/1, электронная почта [yaksid.yaroslavl@yarregion.ru](mailto:yaksid.yaroslavl@yarregion.ru), официальный сайт: [www.tbs.edu.yar.ru](http://www.tbs.edu.yar.ru).

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1 Общая характеристика учебного предмета .....	4
1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы.....	4
1.3 Трудоемкость/объем учебного предмета и виды учебной деятельности обучающихся .....	5
1.4 Цели изучения учебного предмета .....	5
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
2.1 Личностные результаты .....	7
2.2 Метапредметные результаты .....	9
2.3 Предметные результаты .....	13
2.4 Общие компетенции .....	15
2.5 Формирование личностных, метапредметных и предметных результатов средствами внеурочной деятельности.....	17
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	18
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	26
4.1 Тематическое планирование учебного предмета, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. .....	26
4.2 Планирование выполнения индивидуального проекта по учебному предмету, в том числе с учетом рабочей программы воспитания .....	43
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	45
5.1 Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.....	45
5.2 Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета .....	45
5.3 Оценка личностных результатов .....	46
5.4 Оценка предметных результатов.....	46
5.5 Оценка метапредметных результатов .....	46
5.6 Текущий контроль успеваемости .....	47
5.7 Промежуточная аттестация.....	48
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	49
6.1 Материально-техническое обеспечение программы учебного предмета .....	49
6.2 Материально-техническое обеспечение проектной и учебно-исследовательской деятельности, самостоятельной и воспитательной работы .....	49
6.3 Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета.....	51

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура – это один из учебных предметов, способных успешно выполнить задачу интеграции содержания образования в области общественных (социальных) наук.

Программа учебного предмета представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание и планируемые результаты обучения.

Программа учебного предмета составлена в соответствии с ФГОС СОО и ФОП СОО в части определения содержания и требований к результатам его освоения, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания и в соответствии с формируемыми личностными результатами рабочей программы воспитания по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам) Программа учебного предмета отражает требования к личностным, метапредметным и предметным результатам, а также определяет цели обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета. Программа учебного предмета устанавливает обязательное предметное содержание, трудоёмкость, объем по разделам и темам, а также последовательность изучения с учетом внутрипредметных, межпредметных и междисциплинарных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся.

Программа учебного предмета обеспечивает межпредметные связи с учебными предметами общеобразовательного цикла: Обеспечение безопасности жизнедеятельности, а также междисциплинарные связи с дисциплинами социально-гуманитарного цикла: перечислить; общего гуманитарного и социально-экономического цикла: Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности.

Программа учебного предмета определяет возможности учебного предмета для реализации основных видов деятельности обучающихся и дальнейшего формирования у обучающихся функциональной грамотности — способности использовать получаемые знания для решения жизненных проблем в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений, а также обеспечить профессионально-ориентированное содержание учебного предмета.

Программа учебного предмета обеспечивает реализацию системно-деятельностного, уровневого и комплексного подходов при определении требований к личностным, метапредметным и предметным результатам, а также к оценке образовательных достижений обучающихся.

Предметные результаты учебного предмета обеспечивают возможность обучающимся дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности. Предметные результаты освоения учебного предмета на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

### **1.2 Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет БОУП.09 Физическая культура предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» является обязательным учебным предметом общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов

среднего звена по профессии 29.01.34 Оператор оборудования швейного производства (по видам) и изучается на базовом уровне.

### 1.3 Трудоемкость/объем учебного предмета и виды учебной деятельности обучающихся

Трудоемкость/объем учебного предмета распределяется по видам учебной деятельности обучающихся следующим образом:

Вид учебной работы	Объем в часах
Трудоемкость/объем учебного предмета (всего)	72
в том числе:	
во взаимодействии с преподавателем:	72
– уроки	8
– лекции	
– лабораторные занятия	52
– практические занятия	
– семинары	
– консультации	6
– промежуточная аттестация	6
самостоятельная работа	-

### Распределение трудоемкости/объема учебного предмета по видам деятельности по семестрам

Семестр	Всего (объем ОП)	СР	Во взаимодействии с преподавателем (обязательная)	Уроки лекции	ЛПЗ семинары	Консультации	ПА
1	24	-	24	4	16	2	2
2	48	-	48	4	36	4	4
<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

### 1.4 Цели изучения учебного предмета

Изучение учебного предмета направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование потребности обучающихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям:
  - ✓ **развивающая направленность** определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».
  - ✓ **обучающая направленность** представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двига-

тельного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

- ✓ **воспитывающая направленность** программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы учебного предмета и её планируемых результатов является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: *информационным* (знания о физической культуре), *операциональным* (способы самостоятельной деятельности) и *мотивационно-процессуальным* (физическое совершенствование).

В программе учебного предмета цели изучения получили подробную методическую интерпретацию в разделе «Планируемые результаты освоения учебного предмета», благодаря чему обеспечено чёткое представление о том, какие знания и умения имеют прямое отношение к реализации конкретной цели.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты, предусмотренные ФГОС СОО и уточненные/адаптированные в соответствии с ФОП СОО. В соответствии с ФГОС СПО будет обеспечено начало формирования общих компетенций и профессиональная направленность образовательной программы, а также личностных результатов реализации рабочей программы воспитания средствами учебного предмета.

### 2.1 Личностные результаты

Личностные результаты достигаются обучающимися в единстве учебной и воспитательной деятельности колледжа и отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания колледжа, в том числе в части:

Формулировка личностных результатов для учебного предмета в соответствии ФГОС СОО	Уточнённый личностный результат для учебного предмета с учетом ФОП СОО
<b>гражданского воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>2. осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>3. принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>4. готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в колледже;</li> <li>6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</li> </ol>
<b>патриотического воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, его спортивным достижениям, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>2. ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;</li> <li>3. идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</li> </ol>

Формулировка личностных результатов для учебного предмета в соответствии ФГОС СОО	Уточнённый личностный результат для учебного предмета с учетом ФОП СОО
<b>духовно-нравственного воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. осознание духовных ценностей российского народа;</li> <li>2. сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>5. ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. осознание духовных ценностей российского народа;</li> <li>2. сформированность нравственного сознания, этического поведения, в том числе средствами физической культуры и спорта;</li> <li>3. способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности в процессе физической подготовки;</li> <li>4. осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>5. ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</li> </ol>
<b>эстетического воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>3. убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>4. готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</li> <li>2. способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>3. убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных и спортивных традиций и народного творчества;</li> <li>4. готовность к самовыражению в разных видах спорта, искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</li> </ol>
<b>физического воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ol>
<b>трудового воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>4. готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. готовность к труду, осознание приобретённых спортивных умений и навыков, трудолюбие во время занятий физической культурой и спортом;</li> <li>2. готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>3. интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, в том числе в области спорта и физической культуры;</li> <li>4. готовность и способность к образованию, самообразованию и ведению здорового образа жизни на про-</li> </ol>



<b>Формулировка личностных результатов для учебного предмета в соответствии ФГОС СОО</b>	<b>Уточнённый личностный результат для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
	тяжении всей жизни;
<b>экологического воспитания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>4. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>5. расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>3. активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>4. умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>5. расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> </ol>
<b>ценности научного познания:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>3. осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>2. совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;</li> <li>3. осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</li> </ol>

## 2.2 Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности, в том числе в части:

<b>Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Адаптированные метапредметные результаты для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
<b>ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ УЧЕБНЫМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ</b>	
<b>Базовые логические действия:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>3. определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>4. выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>5. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>6. развивать креативное мышление при решении</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</li> <li>2. устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>3. определять цели физкультурной и спортивной деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>4. выявлять закономерности и противоречия в области физической культуры и спорта;</li> <li>5. разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематери-</li> </ol>

<b>Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Адаптированные метапредметные результаты для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
жизненных проблем;	<p>альных ресурсов;</p> <p>6. вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</p> <p>7. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>8. развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.</p>
<b>Базовые исследовательские действия:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>2. способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>3. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</li> <li>4. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</li> <li>5. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>6. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>7. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>8. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</li> <li>9. разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</li> <li>10. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> <li>11. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>12. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>13. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>14. ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>2. овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов в области физической культуры и спорта);</li> <li>3. формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области физической культуры и спорта;</li> <li>4. ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>5. выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>6. анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>7. давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>8. осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</li> <li>9. уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>10. уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>11. выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения в области физической культуры и спорта.</li> </ol>
<b>Работа с информацией:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеть навыками получения информации в области физической культуры и спорта из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представ-</li> </ol>

<b>Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Адаптированные метапредметные результаты для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>3. оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ления;</li> <li>2. создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>3. оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>4. использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>5. владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</li> </ol>
<b>ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ КОММУНИКАТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ</b>	
<b>Общение:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li> <li>2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li> <li>3. владеть различными способами общения и взаимодействия;</li> <li>4. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li> <li>5. развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. осуществлять коммуникации в области физической культуры и спорта;</li> <li>2. распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты в области физической культуры и спорта;</li> <li>3. владеть различными способами общения и взаимодействия в области физической культуры и спорта;</li> <li>4. аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации в области физической культуры и спорта;</li> <li>5. развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</li> </ol>
<b>Совместная деятельность:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>2. выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>4. оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>6. координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>7. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>2. выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>3. принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>4. оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>5. предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>6. осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ol>

Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО	Адаптированные метапредметные результаты для учебного предмета с учетом ФОП СОО
и воображение, быть инициативным.	
<b>ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ РЕГУЛЯТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ</b>	
<b>Самоорганизация:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>3. давать оценку новым ситуациям;</li> <li>4. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>6. оценивать приобретенный опыт;</li> <li>7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной, физической, спортивной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>2. самостоятельно составлять план своего физического развития с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>3. давать оценку новым ситуациям;</li> <li>4. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>6. оценивать приобретённый опыт в области физической культуры и спорта;</li> <li>7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в области физической культуры и спорта;</li> <li>8. постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень в области физической культуры и спорта;</li> </ol>
<b>Самоконтроль:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>2. самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>3. давать оценку новым ситуациям;</li> <li>4. расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>5. делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>6. оценивать приобретенный опыт;</li> <li>7. способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>2. владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>3. использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>4. уметь оценивать риски в области физической культуры и спорта и своевременно принимать решения по их снижению;</li> <li>5. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>6. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>7. принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;</li> <li>8. признавать своё право и право других на ошибки;</li> <li>9. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</li> </ol>
<b>Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</li> <li>3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициатив-</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>2. саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</li> <li>3. внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициатив-</li> </ol>

<b>Формулировка метапредметных результатов для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Адаптированные метапредметные результаты для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
<p>ность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>5. социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</p>	<p>ность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</p> <p>4. эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</p> <p>5. социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты</p>
<b>Принятие себя и других людей:</b>	
<p>1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>2. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>3. признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>	<p>1. принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p>2. принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>3. признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>4. развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p>

Универсальные учебные действия, сформулированные в программе учебного предмета, отражены в трех компонентах:

- как часть метапредметных результатов обучения в разделе «Планируемые результаты освоения учебного предмета на уровне основного общего образования»;
- в соотношении с предметными результатами по основным разделам и темам учебного содержания учебного предмета;
- в разделе «Основные виды деятельности обучающихся» тематического планирования.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают: значимые для формирования мировоззрения обучающихся междисциплинарные (межпредметные) общенаучные понятия, отражающие целостность научной картины мира и специфику методов познания, используемых в гуманитарных науках (энергия, явление, процесс, система, научный факт, принцип, гипотеза, закономерность, закон, теория, исследование, наблюдение, измерение и других), универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), обеспечивающие формирование функциональной грамотности и социальной компетенции обучающихся, способность обучающихся использовать освоенные междисциплинарные, мировоззренческие знания и универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике.

### 2.3 Предметные результаты

**Предметные результаты** определяют минимум содержания, построенного в логике изучения учебного предмета; сформулированы в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретных умений, а также с учетом результатов, проводимых на федеральном уровне процедур оценки качества образования (всероссийских проверочных работ, национальных исследований качества образования, международных сравнительных исследований), в том числе в части:

<b>Формулировка предметных результатов (ПР) для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Конкретизированный предметный результат (КПР) для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
<b>ПР1</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,	<b>КПР1-1</b> характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и об-

<b>Формулировка предметных результатов (ПР) для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Конкретизированный предметный результат (КПР) для учебного предмета с учетом ФООП СОО</b>
<p>в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>щества;</p> <p><b>КПР1-2</b> ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;</p> <p><b>КПР1-3</b> положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.</p> <p><b>КПР1-4</b> планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;</p>
<p><b>ПР2</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p><b>КПР2-1</b> организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;</p> <p><b>КПР2-2</b> проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;</p> <p><b>КПР2-3</b> положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p>
<p><b>ПР3</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p><b>КПР3-1</b> контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;</p> <p><b>КПР3-2</b> планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>КПР3-3</b> характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;</p> <p><b>КПР3-4</b> выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>
<p><b>ПР4</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p><b>КПР4-1</b> проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>

<b>Формулировка предметных результатов (ПР) для учебного предмета в соответствии с ФГОС СОО</b>	<b>Конкретизированный предметный результат (КПР) для учебного предмета с учетом ФОП СОО</b>
	<p><b>КПР4-2</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p><b>КПР4-3</b> выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p> <p><b>КПР4-4</b> выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;</p> <p><b>КПР4-5</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;</p> <p><b>КПР4-6</b> выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;</p>
<p><b>ПР5</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p>	<p><b>КПР5-1</b> демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p><b>КПР5-2</b> демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;</p>
<p><b>ПР6</b> Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p><b>КПР6-1</b> демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p><b>КПР6-2</b> выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
<p>Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.</p>	

## 2.4 Общие компетенции

Получение среднего профессионального образования на базе основного общего образования осуществляется с одновременным получением обучающимися среднего общего образования в пределах соответствующей образовательной программы среднего профессионального образования, в результате освоения которой у выпускника должны быть сформированы общие и профессиональные компетенции.

Программа учебного предмета обеспечивает формирование у обучающихся общих компетенций в процессе формирования личностных и метапредметных результатов средствами учебного предмета:

<b>Общие компетенции (ОК)</b>	<b>Личностные результаты</b>	<b>Метапредметные результаты (универсальные учебные действия – УУД)</b>
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к	Трудовое воспитание Ценности научного познания	Познавательные УУД: базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работа с информацией

Общие компетенции (ОК)	Личностные результаты	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия – УУД)
различным контекстам		Коммуникативные УУД: общение, Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 02.</b> Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	Трудовое воспитание Ценности научного познания	Познавательные УУД: базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работа с информацией Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 03.</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	Духовно-нравственное воспитание Трудовое воспитание	Познавательные УУД: базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работа с информацией Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Гражданское воспитание	Познавательные УУД: базовые логические действия, Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 05.</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Гражданское воспитание Ценности научного познания Эстетическое воспитание	Познавательные УУД: базовые логические действия, Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 06.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Эстетического воспитания	Познавательные УУД: базовые логические действия, базовые исследовательские действия, Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 07.</b> Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Экологическое воспитание	Познавательные УУД: базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работа с информацией Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической	Физическое воспитание	Познавательные УУД: базовые логические действия, Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, эмоциональный интеллект, принятие себя и других людей



Общие компетенции (ОК)	Личностные результаты	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия – УУД)
подготовленности		тие себя и других людей
<b>ОК 09.</b> Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Ценности научного познания	Познавательные УУД: базовые логические действия, работа с информацией Коммуникативные УУД: общение, совместная деятельность Регулятивные УУД: самоорганизация, самоконтроль, принятие себя и других людей
Формирование общих компетенций средствами предметных результатов регламентируется содержанием учебного предмета, методиками его преподавания и технологиями обучения.		

## **2.5 Формирование личностных, метапредметных и предметных результатов средствами внеурочной деятельности**

Программа учебного предмета обеспечивает интеграцию урочных и внеурочных форм деятельности обучающихся и обеспечивает:

- возможность развития личности и получения практико-ориентированного результата;
- формирование навыков участия в различных формах учебно-исследовательской и проектной деятельности, в том числе самостоятельной работы по подготовке и защите индивидуальных проектов;
- возможность дополнительного и углубленного изучения отдельных вопросов/тем программы в соответствии с интересами и потребностями обучающихся, в том числе испытывающих затруднения в освоении учебной программы;
- формирование функциональной грамотности обучающихся: читательской, математической, естественнонаучной, финансовой (с учетом специфики и возможностью учебного предмета), направленной в том числе и на развитие их предпринимательского мышления;
- участие в творческих конкурсах, олимпиадах, викторинах, ученических конференциях разного уровня и т.п.;
- участие в экскурсиях предметного содержания.
- участие в работе спортивных клубов и секций, военно-патриотических объединений.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета представляется системой модулей (инвариантными и вариативными), которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование» и являются обязательными для изучения на уровне среднего общего образования.

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастику, лёгкую атлетику, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание и атлетические единоборства. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Изучение учебного предмета БОУП.09 Физическая культура осуществляется с учётом содержательных межпредметных связей с курсами:

*ОБЖ*: общефизическая подготовка

<b>Содержание учебного предмета</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>
Роль и значение учебного предмета в подготовке специалистов среднего звена по выбранной профессии и направленности. Цель и задачи, структура и основное содержание учебного предмета, его роль в формировании общих компетенций. Учебно-методическая документация, её назначение и структура: календарный учебный график, учебный план, рабочая программа. Организация и проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (формы, порядок, периодичность). Виды учебных занятий (уроки, лекции, семинары, практические/лабораторные занятия, консультации) и формы их проведения. Основные требования при подготовке к учебным занятиям и отчетность по результатам их проведения (в том числе с использованием ЭОР, ДОТ). Индивидуальный проект. Использование основной и дополнительной литературы, а также принципы и методы работы с информационными источниками сети Интернет.
Стартовая диагностика (входной контроль) проводится с целью оценки готовности к обучению на уровне основного общего образования и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений обучающихся. Объектом оценки являются: структура мотивации, сформированность учебной деятельности, владение универсальными и специфическими для учебного предмета познавательными средствами, в том числе: средствами работы с информацией, знаково-символическими средствами, логическими операциями. Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки структуры и содержания учебного материала предмета и индивидуализации учебного процесса.
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ</b>
<b>РАЗДЕЛ 1 ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>
<b>Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление</b>
Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как яв-

<p>ление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p>
<p><b>Тема 1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</b></p>
<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p>
<p><b>Тема 1.3 Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации</b></p>
<p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».</p>
<p><b>Тема 1.4 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b></p>
<p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.</p>
<p><b>Тема 1.5 Здоровый образ жизни современного человека</b></p>
<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>
<p><b>Тема 1.6 Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья</b></p>
<p>Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p>
<p><b>Тема 1.7 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</b></p>
<p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 2 СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b></p>
<p><b>Тема 2.1 Способы самостоятельной двигательной деятельности</b></p>
<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации</p>

<p>образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>
<p><b>Тема 2.2 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни</b></p>
<p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p>
<p><b>Тема 2.3 Медицинский осмотр и контроль текущего состояния организма</b></p>
<p>Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p>
<p><b>РАЗДЕЛ 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b></p>
<p><b>Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>
<p>Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p>
<p><b>ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ</b></p>
<p><b>Модуль «Гимнастика»</b></p>
<p><i>Развитие гибкости.</i> Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкру-</p>

ты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

#### **Модуль «Лёгкая атлетика»**

*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

<p><b>Модуль «Зимние виды спорта»</b></p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».</p> <p><i>Развитие координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.</p>
<p><b>Модуль «Спортивные игры»</b></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p>

<p><i>Развитие гибкости.</i> Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).</p> <p><b>Футбол</b></p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.</p>
<p><b>Модуль «Плавание»</b></p> <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Доврачебная помощь пострадавшему на воде. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Плавание вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.</p>
<p><b>Модуль «Атлетические единоборства»</b></p> <p>Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).</p>
<p><b>ВАРИАТИВНЫЕ МОДУЛИ</b></p>
<p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка»</b></p> <p>Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>
<p><b>Модуль «Базовая физическая подготовка»</b></p> <p><b>Общая физическая подготовка.</b></p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы).</p>

Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины; повороты; обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

### **Модуль «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка включает в себя инвариантные модули

### **ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Практико-ориентированное содержание учебного предмета обеспечивается через развитие у обучающихся исследовательского мышления и приобретение практического опыта при решении учебных и профессиональных задач, в процессе которых изменяется форма организации учебных занятий и обучающийся становится активным участником собственного развития. Профильное содержание проходит сквозным образом в различных разделах и темах учебного предмета через выполнение практико-ориентированных заданий, практических занятий и учебно-исследовательских проектов. Практико-ориентированные задания включают информацию «из жизни» и направлены на выявление знаний и умений обучающихся об



окружающем мире, на установление межпредметных связей, формирование практических умений и навыков, в том числе с использованием элементов профессиональной деятельности. Они разрабатываются для проверки знаний и умений обучающихся действовать в практических, нетипичных, экстремальных и других ситуациях. Практико-ориентированные задания делятся на задания, связанные с жизнью, практической деятельностью и с будущей профессиональной деятельностью. По форме поиска решения практико-ориентированные задания можно разделить на теоретические, расчетные и экспериментально-теоретические. Особое значение в структуре содержания учебного предмета имеет наличие учебных кейсов (с учетом будущей профессиональной деятельности) на анализ информации о производственной деятельности человека и учебно-исследовательских проектов (с учетом будущей профессиональной деятельности).

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

##### 4.1 Тематическое планирование учебного предмета, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Тематическое планирование отражает структуру изучения учебного предмета через:

- распределение объема времени, отведенного на изучение содержания учебного предмета по периодам обучения (семестрам), разделам и темам, а также на прохождение промежуточной аттестации в соответствии с её формой;
- распределение содержания учебного предмета по видам учебных занятий (урок, лекция, семинар, практические занятия, лабораторное занятие, консультация);
- описание взаимосвязи универсальных учебных действий с предметными результатами и содержанием учебных предметов путем определения основных видов деятельности обучающихся на каждом учебном занятии;
- отражение форм промежуточной аттестации.

В тематическом планировании учтены возможности использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), реализующих дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
<b>ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР - 24 часа</b>				
<b>ВВЕДЕНИЕ - 4 часа</b>				
1.	Лекция. Роль и значение учебного предмета в подготовке специалистов среднего звена по выбранной профессии и направленности.	1	<i>Понимать</i> роль и место учебного предмета в подготовке специалистов среднего звена по выбранной профессии и направленности. <i>Принимать</i> организационные правила и порядок при изучении учебного предмета. <i>Оформлять</i> содержание лекции.	Личностные Мета-предметные Общие компетенции
2.	Консультация. Индивидуальный проект. Стартовая диагностика (входной контроль).	1	<i>Проводить</i> самооценку готовности к обучению на уровне основного общего образования как основы (точки отсчета) для оценки динамики образовательных достижений. <i>Ставить и формулировать</i> собственные задачи в обра-	Личностные Мета-предметные Предметные Общие компетенции

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
			<p>звательной деятельности и жизненных ситуациях.  <i>Осознавать</i> ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.  <i>Предлагать</i> новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.  <i>Проявлять</i> творческие способности и воображение, быть инициативным.  <i>Участвовать</i> в проектной и исследовательской деятельности, связанной с междисциплинарной и творческой тематикой.</p>	
3. 4.	Практическое занятие №1 Стартовая диагностика (входной контроль)	2	<p><i>Проводить</i> самооценку готовности к обучению (точки отсчета) для оценки динамики образовательных достижений, сформированности учебной деятельности.  <i>Владеть</i> универсальными и специфическими для учебного предмета познавательными средствами, в том числе: средствами работы с информацией, знаково-символическими средствами, логическими операциями.  <i>Ставить и формулировать</i> собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях.</p>	Личностные Мета-предметные Предметные Общие компетенции
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ - 2 часа</b>				
5. 6.	Лекция. Знания о физической культуре	2	<p><i>Знакомятся с понятиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физическая культура как социальное явление;</li> <li>– всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>– законодательные основы развития физической культуры в российской федерации;</li> <li>– физическая культура как средство укрепления здоровья человека;</li> </ul>	КПР1-1 КПР1-2 КПР1-3 КПР1-4

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– здоровый образ жизни современного человека;</li> <li>– рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>– профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.</li> </ul>	
<b>ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ –15 часов</b>				
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» - 8 часов</b>				
7.	Практическое занятие №2.	2	<p><i>Выполнять упражнения для развития выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития силовых способностей.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по</p>	КПР2...КПР6...
8.	Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега			
9.	Практическое занятие №3.	2		
10.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции			
11.	Практическое занятие №4.	2		
12.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, в высоту и в длину с разбега			
13.	Практическое занятие №5.	2		
14.	Совершенствование техники метания гранаты			

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
			<p>методу круговой тренировки.</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития скоростных способностей.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Выполнять упражнения на развитие координации движений.</i></p> <p><i>Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО.</i></p>	
<b>Модуль «Гимнастика» - 7 часов</b>				
15.	Практическое занятие №6.	2	<p><i>Выполнять упражнения для развития гибкости.</i> Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий,</p>	КПР2...КПР6...
16.	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений, построений и перестроений; размыкания и смыкания; общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах			
17.	Практическое занятие №7.	2		
18.	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)			
19.	Практическое занятие №8.	2		
20.	Освоение и совершенствование опорного прыжка через козла: ноги врозь, согнув ноги (девушки); опорного прыжка через коня: бо-			

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
21.	ком, углом (юноши) Лекция. Развитие физических способностей средствами спортивной гимнастики	1	<p>включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития силовых способностей.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики); подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p>	

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
			<p><i>Выполнять упражнения для развития выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов</i></p> <p><i>Готовятся к выполнению норм комплекса ГТО.</i></p>	
22.	Консультация. Определение темы и цели индивидуального проекта	1	<p><i>Участвовать</i> в проектной и исследовательской деятельности, связанной с междисциплинарной и творческой тематикой.</p> <p><i>Осознавать</i> ценности научной деятельности, <i>готовность осуществлять</i> учебно-исследовательскую и проектную деятельность индивидуально и в группе.</p> <p><i>Проводить</i> целенаправленный поиск информации, используя источники научного и научно-публицистического характера, <i>ранжировать</i> источники информации по целям распространения, жанрам с позиций достоверности сведений, <i>проводить</i> с опорой на полученные из различных источников знания учебно-исследовательскую и проектную работу, <i>осуществлять</i> поиск оптимальных путей их реализации, <i>обеспечивать</i> теоретическую и прикладную составляющие работ.</p> <p><i>Анализировать и оценивать</i> собственный социальный опыт, включая опыт самопознания, самооценки, самоконтроля, межличностного взаимодействия, использует его при решении познавательных задач и разрешении жизненных проблем;</p>	Личностные Метапредметные Предметные Общие компетенции

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный ре- зультат
			<p><i>Использовать</i> информационные технологии и мультимедийные онлайн-сервисы для поиска, структурирования, интерпретации и представления информации при разработке презентаций и при подготовке к защите индивидуального проекта;</p> <p><i>Соблюдать</i> правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети интернет.</p> <p><i>Выявлять</i> причинно-следственные связи и актуализировать задачу, <i>выдвигать</i> гипотезу ее решения, <i>находить</i> аргументы для доказательства своих утверждений, задают параметры и критерии решения;</p> <p><i>Координировать и выполнять</i> работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.</p> <p><i>Разрабатывать</i> план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов, их достоверности; <i>прогнозировать</i> изменение в новых условиях; <i>давать</i> оценку новым ситуациям, оценивают приобретенный опыт.</p> <p><i>Осуществлять</i> целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; <i>переносить</i> знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; <i>интегрировать</i> знания из разных предметных областей.</p> <p><i>Развивать</i> навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.</p>	
23.	Промежуточная аттестация в форме	2	<i>Обобщать и систематизировать</i> учебный материал.	КПР1...КПР6 ..



№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный ре- зультат
24.	дифференцированного зачета		<i>Раскрывать</i> содержание вопросов по заданной тематике. <i>Выполнять</i> практические задания по заданной тематике	Личностные и метапредметные

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виду деятельности обучающихся	Предметный результат
<b>ВТОРОЙ СЕМЕСТР - 48 часов</b>				
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ - 4 часа</b>				
1.	Лекция. Способы самостоятельной двигательной деятельности	2	<i>Знакомятся с понятиями:</i> – способы самостоятельной двигательной деятельности; – современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни; – медицинский осмотр и контроль текущего состояния организма; – физкультурно-оздоровительная деятельность.	КПР1-1 КПР1-2 КПР1-3 КПР1-4
2.				
3.	Лекция. Физическое совершенствование	2		
4.				
<b>ИНВАРИАНТНЫЕ МОДУЛИ – 60 часов</b>				
<b>Модуль «Зимние виды спорта» - 6 часов</b>				
5.	Практическое занятие №9.	2	<i>Выполнять упражнения для развития выносливости.</i> Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью. <i>Выполнять упражнения для развития силовых способностей.</i> Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». <i>Выполнять упражнения для развития координации.</i> Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов <i>Готовятся к выполнению</i> норм комплекса ГТО.	КПР2...КПР6...
6.	Освоение и совершенствование передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности; с соревновательной скоростью.			
7.	Практическое занятие №10.			
8.	Освоение и совершенствование передвижения на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением, подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».			
9.	Практическое занятие №11.			
10.	Освоение и совершенствование упражнений в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.			

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат		
<b>Модуль «Спортивные игры» - 32 часа</b>						
<b>Волейбол – 12 часов</b>						
11.	Практическое занятие №12.	4	<i>Выполнять упражнения для развития координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Выполнять упражнения для развития гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).</i>	КПР2...КПР6...		
12.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры					
13.	Практическое занятие №13.	2				
14.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения					
15.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения					
16.	Практическое занятие №14.	4				
17.	Развитие физических способностей средствами волейбола (учебные игры)					
<b>Баскетбол – 12 часов</b>						
18.	Практическое занятие №15.	4			<i>Выполнять упражнения для развития скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без</i>	КПР2...КПР6...
19.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры					
20.	Практическое занятие №16.	2				
21.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения					
22.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения					
23.	Практическое занятие №17.	4				

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
24.	Развитие физических способностей средствами баскетбола (учебные игры)		<p>опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьша-</p>	

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
			<p>ющимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.</p>	
<b>Футбол – 8 часов</b>				
25.	Практическое занятие №18.	2	<p><i>Выполнять упражнения для развития скоростных способностей.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной</p>	КПР2...КПР6...
26.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры			
27.	Практическое занятие №19.	2		
28.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения			

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный ре- зультат
			<p>ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития силовых способностей.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).</p> <p><i>Выполнять упражнения для развития выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.</p>	
<b>Модуль «Атлетические единоборства» - 2 часа</b>				
29.	Практическое занятие №20.	2	<i>Знакомятся с</i> техническими приёмами атлетических единоборств и способами их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски), используя средства наглядности.	КПР2...КПР6...
30.	Изучение технических приёмов атлетических единоборств и способов их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).			
<b>Модуль «Плавание» - 4 часа</b>				

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
31.	Практическое занятие №21.	2	<i>Знакомятся с</i> подготовительными, общеразвивающими и подводными упражнениями на суше. <i>Знакомятся с</i> техникой безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.	КПР2...КПР6...
32.	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.			
33.	Практическое занятие №22.	2	<i>Осваивают</i> приемы доврачебной помощи пострадавшему на воде. <i>Готовятся к выполнению</i> норм комплекса ГТО.	
34.	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему на воде.			
<b>Модуль «Гимнастика» - 12 часов</b>				
35.	Практическое занятие №23.	2	<i>Знакомятся с</i> атлетической и аэробной гимнастикой как современными оздоровительными системами физической культуры: цель, задачи, формы организации, способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	КПР2...КПР6...
36.	Освоение базовых и дополнительных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений			
37.	Практическое занятие №24.	6	<i>Осваивают</i> базовые и дополнительные шаги аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений. <i>Выполняют</i> упражнения аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма. <i>Выполняют</i> упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики с использованием отягощений и тренажеров. <i>Готовятся к выполнению</i> норм комплекса ГТО.	
38.	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики			
<b>Модуль «Лёгкая атлетика» - 4 часа</b>				
39.	Практическое занятие №25.	4	<i>Выполняют</i> специализированные упражнения на развитие физических способностей средствами легкой атлетики. <i>Готовятся к выполнению</i> норм комплекса ГТО.	КПР2...КПР6...
40.	Выполнение специализированных комплексов упражнений на развитие физических способностей средствами легкой атлетики			
41.	Консультация. Подготовка презентации индивидуального проекта к защите	4	<i>Участвовать</i> в проектной и исследовательской деятельности, связанной с междисциплинарной и творческой	КПР1-1 КПР1-2
42.				

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный результат
43.			тематикой.	КПР1-3
44.			<p><i>Осознавать</i> ценности научной деятельности, <i>готовность осуществлять</i> учебно-исследовательскую и проектную деятельность индивидуально и в группе.</p> <p><i>Владеть</i> навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.</p> <p><i>Проводить</i> целенаправленный поиск информации, используя источники научного и научно-публицистического характера, <i>ранжировать</i> источники информации по целям распространения, жанрам с позиций достоверности сведений, проводит с опорой на полученные из различных источников знания учебно-исследовательскую и проектную работу, <i>осуществлять</i> поиск оптимальных путей их реализации, <i>обеспечивать</i> теоретическую и прикладную составляющие работ.</p> <p><i>Владеть</i> разными видами деятельности по получению нового знания; его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов.</p> <p><i>Анализировать</i> и <i>оценивать</i> собственный социальный опыт, включая опыт самопознания, самооценки, самоконтроля, межличностного взаимодействия, <i>использовать</i> его при решении познавательных задач и разрешении жизненных проблем;</p> <p><i>Использовать</i> информационные технологии и мультимедийные онлайн-сервисы для поиска, структурирования, интерпретации и представления информации при разра-</p>	КПР1-4 Личностные и метапредметные



№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный ре- зультат
			<p>ботке презентаций и при подготовке к защите индивидуального проекта;</p> <p><i>Соблюдать</i> правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети интернет.</p> <p><i>Выявлять</i> причинно-следственные связи и актуализировать задачу, <i>выдвигать</i> гипотезу и план ее решения, <i>находить</i> аргументы для доказательства своих утверждений, <i>задавать</i> параметры и критерии решения;</p> <p><i>Координировать и выполнять</i> работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.</p> <p><i>Анализировать</i> полученные в ходе выполнения проекта результаты, критически их оценивает; <i>выдвигать</i> новые идеи и <i>предлагать</i> оригинальные подходы и решения; <i>ставит</i> проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.</p> <p><i>Разрабатывать</i> план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов, их достоверности; прогнозирует изменение в новых условиях; <i>давать</i> оценку новым ситуациям, оценивает приобретенный опыт.</p> <p><i>Осуществлять</i> целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; <i>переносить</i> знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; <i>интегрировать</i> знания из разных предметных областей.</p> <p><i>Развивать</i> навыков взаимодействия и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p>	

№ п/п	Содержание учебного предмета (наименование разделов и тем, видов и тем учебных занятий)	Объем в ак. ч.	Основные виды деятельности обучающихся	Предметный ре- зультат
			<i>Владеть</i> навыками презентации результатов учебно-исследовательской и проектной деятельности на публичных мероприятиях; публично <i>представлять</i> результаты проектной и учебно-исследовательской деятельности; <i>выступать</i> перед аудиторией с докладом; самостоятельно <i>выбирать</i> формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории	
45.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	4	<i>Обобщать и систематизировать</i> учебный материал.	КПР1...КПР6 .. Личностные и метапредметные
46.			<i>Раскрывать</i> содержание вопросов по заданной тематике.	
47.			<i>Выполнять</i> практические задания по заданной тематике	
48.				

## **4.2 Планирование выполнения индивидуального проекта по учебному предмету, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

### **Индивидуальный проект:**

Учебный предмет обеспечивает самостоятельное выполнение обучающимися индивидуального проекта, который:

- представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся при освоении учебного предмета (учебное исследование или учебный проект);
- обеспечивает интеграцию урочных и внеурочных форм учебно-исследовательской и проектной деятельности обучающихся;
- выполняется обучающимися:
  - самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной) с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания избранной(ых) области(ей) знаний и/или видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность;
  - в течение учебного года в рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом в виде консультаций, а также в рамках времени отведенного на изучение учебного предмета «Индивидуальный проект», большая часть учебного времени которого отводится на консультации для подготовки и защите индивидуального проекта.
- должен быть представлен в виде завершенного учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного и носить практико-ориентированный характер применительно к осваиваемой обучающимися профессии;

**Результатом выполнения индивидуального проекта является одна из следующих работ:**

1. Письменная работа (эссе, реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчеты о проведенных исследованиях, стендовый доклад и другие);
2. Художественная творческая работа (в области литературы, музыки, изобразительного искусства), представленная в виде прозаического или стихотворного произведения, инсценировки, художественной декламации, исполнения музыкального произведения, компьютерной анимации и других;
3. Материальный объект, макет, иное конструкторское изделие;
4. Отчетные материалы по социальному проекту.

**Обучающийся выбирает тему индивидуального проекта из числа предложенных (перечня) или может предложить свою тематику:**

1. История развития физической культуры и спорта в России.
2. История развития Олимпийского движения.
3. Физическая культура в жизни «великих» людей (писателей, поэтов, композиторов, политических и военных деятелей и др.).
4. Прошлое и настоящее Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Спортивные сооружения Ярославля и Ярославской области.
6. Достижения ярославских спортсменов на мировом уровне.

7. Достижения советских и российских спортсменов на мировом уровне (по видам).
8. Спартакиада: прошлое и настоящее.
9. Студенческий спорт в Ярославской области.
10. Спортивный Ярославль.
11. Олимпийцы Ярославской области.
12. Взаимосвязь физической культуры и спорта с выбранной профессией.
13. Прикладная физическая культура при малоподвижном и однообразном труде.
14. Основные принципы составления комплексов производственной гимнастики по профессии.
15. Тема, предложенная обучающимся.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5.1 Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы**

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы должна:

1) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, ориентированной на управление качеством образования, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

2) ориентировать образовательную деятельность на реализацию требований к результатам освоения основной образовательной программы;

3) обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;

4) обеспечивать оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения основной общеобразовательной программы;

5) предусматривать использование разнообразных методов и форм, взаимно дополняющих друг друга (таких как стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические и лабораторные занятия, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения и иное);

6) позволять использовать результаты итоговой оценки выпускников, характеризующие уровень достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, при оценке деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, педагогических работников.

### **5.2 Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

Освоение программы учебного предмета, в том числе отдельной части или всего объема, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией обучающихся. Формы, периодичность и порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, регламентируются локальным актом колледжа «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Основным направлением и целью оценочной деятельности по учебному предмету является: оценка образовательных достижений обучающихся на различных этапах обучения как основа их промежуточной аттестации. Основным объектом системы оценки, ее содержательной и критериальной базой выступают требования ФГОС СОО, которые конкретизируются в планируемых результатах освоения обучающимися ФОП СОО. Система оценки по учебному предмету реализует системно-деятельностный, уровневый и комплексный подходы к оценке образовательных достижений обучающихся.

Оценка качества подготовки обучающихся по учебному предмету осуществляется в трех основных направлениях:

- оценка сформированности личностных результатов;
- оценка уровня освоения учебного предмета в соответствии с предметными результатами;
- оценка сформированности метапредметных результатов, на основе универсальных учебных действий.

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений обучения по учебному предмету создается фонд оценочных средств, позволяющие оценить предметные (знания и умения) и метапредметные результаты.

### **5.3 Оценка личностных результатов**

Оценка личностных результатов обучающихся при освоении учебного предмета осуществляется через оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Формирование личностных результатов обеспечивается средствами учебного предмета, а также в ходе реализации рабочей программы воспитания по профессии и всеми компонентами образовательной деятельности по учебному предмету, включая внеурочную деятельность. Достижение личностных результатов является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности колледжа. Оценка личностных результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований. Инструментарий для них разрабатывается централизованно на федеральном или региональном уровне и основывается на общепринятых в профессиональном сообществе методиках психолого-педагогической диагностики. В ходе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, могут быть учтены личностные результаты/достижения в рамках реализации всей образовательной программы.

### **5.4 Оценка предметных результатов**

Для оценки предметных результатов используются обобщенные критерии: знание/понимание, применение, функциональность:

- обобщенный критерий «знание/понимание» включает знание и понимание роли изучаемой области знания и (или) вида деятельности в различных контекстах, знание и понимание терминологии, понятий и идей, а также процедурных знаний или алгоритмов;
- обобщенный критерий «применение» включает: использование изучаемого материала при решении учебных задач, различающихся сложностью предметного содержания, сочетанием универсальных познавательных действий и операций, степенью проработанности в учебном процессе; использование специфических для предмета способов действий и видов деятельности по получению нового знания, его интерпретации, применению и преобразованию при решении учебных задач (проблем), в том числе в ходе поисковой деятельности, учебно-исследовательской и учебно-проектной деятельности;
- обобщенный критерий «функциональность» включает осознанное использование приобретенных знаний и способов действий при решении внеучебных проблем, различающихся сложностью предметного содержания, читательских умений, контекста, а также сочетанием когнитивных операций; оценка функциональной грамотности направлена на выявление способности обучающихся, применять предметные знания и умения во внеучебной ситуации, в реальной жизни, при решении практико-ориентированных заданий.

Оценка предметных результатов осуществляется педагогическим работником в ходе процедур текущего, тематического и промежуточного контроля.

Описание оценки предметных результатов по учебному предмету включает:

- список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки (например, текущая (тематическая), устно (письменно), практика);
- требования к выставлению отметок за промежуточную аттестацию;
- график контрольных мероприятий (контрольные точки).

### **5.5 Оценка метапредметных результатов**

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планиру-

емых результатов освоения ФОП СОО, которые отражают совокупность познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий, а также систему межпредметных (междисциплинарных) понятий. Формирование метапредметных результатов обеспечивается комплексом освоения программы учебного предмета и внеурочной деятельности. Основными объектами оценки метапредметных результатов являются:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- способность использования универсальных учебных действий в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Оценка достижения метапредметных результатов строится на межпредметной основе и может включать диагностические материалы по оценке читательской и цифровой грамотности, сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий и осуществляется в следующих формах:

- для проверки читательской грамотности - письменная работа на межпредметной основе;
- для проверки цифровой грамотности - практическая работа в сочетании с письменной (компьютеризованной) частью;
- для проверки сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий - экспертная оценка процесса и результатов выполнения групповых и (или) индивидуальных учебных исследований и проектов.

Оценка выполнения индивидуального проекта осуществляется по следующим критериям:

- сформированность познавательных универсальных учебных действий: способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблем, проявляющаяся в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы ее решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и (или) обоснование и реализацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, макета, объекта, творческого решения и других;
- сформированность предметных знаний и способов действий: умение раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой или темой использовать имеющиеся знания и способы действий;
- сформированность регулятивных универсальных учебных действий: умение самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени; использовать ресурсные возможности для достижения целей; осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях;
- сформированность коммуникативных универсальных учебных действий: умение ясно изложить и оформить выполненную работу, представить ее результаты, аргументированно ответить на вопросы.

Описание реализации требований формирования к универсальным учебным действиям к предметным результатам отражено в тематическом планировании.

## **5.6 Текущий контроль успеваемости**

**Порядок проведения текущего контроля успеваемости.** Текущий контроль успеваемости обучающихся предполагает наличие текущей оценки, которая:

- представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения обучающегося в освоении программы учебного предмета;
- может быть формирующей (поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, включающей его в самостоятельную оценочную деятельность) и диагностической, способствующей выявлению и осознанию педагогическим работником и обучающимся существующих проблем в обучении.

Объектом текущей оценки являются тематические планируемые результаты, этапы освоения которых зафиксированы в тематическом планировании по учебному предмету.

Текущий контроль успеваемости обучающихся в обязательном порядке предполагает актуализацию опорных знаний и умений на каждом учебном занятии, оценку выполнения практических/лабораторных занятий, тематическую оценку уровня достижения обучающимися тематических планируемых результатов.

Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебного процесса.

**Формы текущего контроля успеваемости.** Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в соответствии с формами, определенными в фонде оценочных средств: опрос, тестирование, практические занятия.

**Периодичность текущего контроля успеваемости.** Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется на каждом учебном занятии в соответствии с фондом оценочных средств, позволяющим оценить достижение запланированных результатов обучения в течение семестра по всем разделам/темам рабочей программы учебного предмета.

Оценивание по результатам текущего контроля успеваемости обучающихся проводится не менее, чем за каждые 8 часов учебных занятий.

## 5.7 Промежуточная аттестация

**Порядок проведения промежуточной аттестации.** Промежуточная аттестация обучающихся проводится в рамках освоения учебного предмета в соответствии с требованиями п. 5.3, 5.4, 5.5 и фондами оценочных средств, позволяющими оценить достижение запланированных результатов обучения по всем разделам/темам рабочей программы учебного предмета за семестр.

**Формы и периодичность промежуточной аттестации.** Форма и периодичность промежуточной аттестации установлены в учебном плане для каждого семестра:

Номер семестра	Форма промежуточной аттестации	Количество часов
Первый семестр	Дифференцированный зачет	2
Второй семестр	Дифференцированный зачет	4
<b>Всего:</b>		<b>6</b>

Контроль над выполнением обучающимися индивидуального проекта и оценка результата его выполнения проводятся в рамках учебного предмета «Индивидуальный проект» во время прохождения промежуточной аттестации в форме защиты индивидуального проекта в рамках специально организуемых ученических научных конференций, на которых обучающимся должна быть обеспечена возможность:

- представить результаты своей работы в форме письменных отчетных материалов;
- готового проектного продукта;
- устного выступления, сопровождающегося электронной презентацией;
- публичного обсуждения результатов деятельности;
- получение оценки результатов своей деятельности.



## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6.1 Материально-техническое обеспечение программы учебного предмета

Для реализации программы учебного предмета в колледже имеются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий всех видов, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации; помещения для осуществления проектной и учебно-исследовательской деятельности, самостоятельной и воспитательной работы.

Специальные помещения оснащены мебелью, системами хранения документации, оборудованием, техническими средствами обучения, демонстрационными и расходными материалами, учитывающими требования действующих ФГОС СОО и СПО.

Специальные помещения для проведения занятий всех видов, предусмотренных программой учебного предмета, включают в себя:

#### Спортивный комплекс

№	Материально-техническое обеспечение
<b>1 Спортивная инфраструктура</b>	
1.1	Спортивный зал (оборудование для игровых видов спорта и гимнастические снаряды (брусья, бревно))
1.2	Раздевалки
1.3	Душевые
1.4	Туалеты
1.5	Комната преподавателя
<b>2 Специализированная система хранения</b>	
2.1	Специальные помещения для хранения спортивного инвентаря
2.2	Стеллажи, шкафы
2.3	Стойки для лыжного инвентаря
<b>3 Спортивный инвентарь</b>	
3.1	Мячи для игровых видов спорта и занятий гимнастикой
3.2	Тренажеры (велo, беговая дорожка, силовая доска, степер, эллипсоид, гири, эспандер и т.п.)
3.3	Гимнастические скамейки, стенки, маты
3.4	Лыжи, ботинки, палки
<b>4 Технические средства</b>	
4.1	Акустическая система
4.2	Компьютер преподавателя
<b>5 Информационные и электронные средства</b>	
5.1	Интернет на рабочем месте преподавателя (поисковые системы, электронная почта)
5.2	Сайт колледжа <a href="http://www.tbs.edu.yar.ru">www.tbs.edu.yar.ru</a> .
5.3	Электронная система обучения, обеспечивающая взаимодействие педагогических работников с обучающимися (при наличии): электронная почта
5.4	Электронная система учета обучающихся, учета и хранения их образовательных результатов: электронный журнал
5.5	Пакеты лицензионного программного обеспечения общего назначения: Word, Excel, Access, PowerPoint.

### 6.2 Материально-техническое обеспечение проектной и учебно-исследовательской деятельности, самостоятельной и воспитательной работы

Для осуществления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся, а также для организации самостоятельной работы и реализации рабочей программы воспитания по профессии, в структуре учебной и внеурочной деятельности

обучающихся используется материально-техническая база специальных помещений, указанных в п. 6.1, а также другие специальные помещения для проведения культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Специальные помещения для осуществления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся, организации самостоятельной и воспитательной работы оснащены комплектами презентационного оборудования, а также компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду колледжа на платформе СДО Moodle, включают в себя:

#### Актовый зал

№	Материально-техническое обеспечение
<b>1 Специализированная мебель и системы хранения</b>	
1.1	Стулья
1.2	Столы
1.3	Секции стульев
1.4	Трибуна
<b>2 Технические средства</b>	
2.1	Акустическая система
2.2	Микрофонный парк
2.3	Проектор
2.4	Проекционный экран
2.5	Плазменная панель
<b>3 Информационные и электронные средства</b>	
3.1	Интернет: поисковые системы, электронная почта, ВКонтакте.
3.2	Сайт колледжа <a href="http://www.tbs.edu.yar.ru">www.tbs.edu.yar.ru</a> .
3.3	Цифровая (электронная) библиотека: ЮРАЙТ
3.4	Профессиональные базы данных: доступные в сети Интернет
3.5	Информационные справочные и поисковые системы: бесплатные версии Консультант, Гарант
3.6	Электронная система обучения, обеспечивающая взаимодействие педагогических работников с обучающимися: СДО Moodle
3.7	Электронная система учета обучающихся, учета и хранения их образовательных результатов: электронный журнал
3.8	Пакеты лицензионного программного обеспечения общего назначения: Word, Excel, Access, PowerPoint.

#### Библиотеку и читальный зал с выходом в интернет (совмещены)

№	Материально-техническое обеспечение
<b>1 Специализированная мебель и системы хранения</b>	
1.1	Библиотечная кафедра
1.2	Стеллажи библиотечного фонта
1.3	Шкафы для хранения учебных пособий и журналов, формулярный
1.4	Выставочная витрина: стационарная
1.5	Читальные столы: одноместные, многоместный
1.6	Рабочие пространства оборудованные компьютерами
1.7	Информационный стенд
1.8	Стулья: на ножках, на колесиках
<b>2 Технические средства</b>	
2.1	Автоматизированное рабочее место библиотекаря
2.2	Принтеры: черно-белый, цветной
2.3	Копировальный аппарат

2.4	Ломинатор
<b>3 Информационные и электронные средства</b>	
3.1	Интернет:поисковые системы, электронная почта, ВКонтакте
3.2	Сайт колледжа <a href="http://www.tbs.edu.yar.ru">www.tbs.edu.yar.ru</a> .
3.3	Цифровая (электронная) библиотека: ЮЮРАЙТ
3.4	Профессиональные базы данных доступные в сети Интернет
3.5	Информационные справочные и поисковые системы: бесплатные версии Консультант, Гарант
3.6	Электронная система обучения, обеспечивающая взаимодействие педагогических работников с обучающимися: СДО Moodle
3.7	Электронная система учета обучающихся, учета и хранения их образовательных результатов: электронный журнал
3.8	Пакеты лицензионного программного обеспечения общего назначения: Word, Excel, Access, PowerPoint.

### 6.3 Информационное обеспечение реализации программы учебного предмета

Для реализации рабочей программы учебного предмета БОУП.09 Физическая культура в колледже имеется библиотечный фонд в соответствии с федеральным перечнем учебной литературы и доступ к электронным образовательным и информационным ресурсам.

#### Обязательные учебные издания

Печатные/электронные издания – учебники/учебные пособия

1. *Письменский, И. А.* Физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 396 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16014-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531537> (дата обращения: 17.04.2023).
2. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515160> (дата обращения: 17.04.2023)
3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 17.04.2023).
4. *Чепиков, Е. М.* Атлетическая гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 179 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11733-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517924> (дата обращения: 17.04.2023).
5. *Алхасов, Д. С.* Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518863> (дата обращения: 17.04.2023).

6. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 17.04.2023)

#### **Дополнительные учебные издания**

Печатные/электронные издания – учебники/учебные пособия

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.Н. под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 10-11 класс ООО «Русское слово» - учебник, 2014;
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс Издательство «Просвещение», 2019;
5. Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс Издательство «Просвещение», 2019;
6. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура 10-11 класс ООО Издательский центр Вентана-Граф, 2019;
7. Погодаев Т.К. Физическая культура 10-11 класс ООО «Дрофа», 2019;
8. Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс ООО «Русское слово-учебник» 2019

#### **Интернет-источники**

1. Федеральный портал «Российское образование». URL:<http://www.edu.ru> / Текст: электронный
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
4. Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/>
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - URL:<http://window.edu>
6. Российская электронная школа (<https://resh.edu.ru/subject> ), МЭШ – Московская электронная школа (<https://www.mos.ru/city/projects/mesh.ru/> )
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 10.05.2022). - Текст: электронный.
8. ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений». - URL: <https://fipi.ru/> (дата обращения: 10.05.2022). - Текст: электронный
9. Научная электронная библиотека (НЭБ). URL: <http://www.elibrary.ru.-> Режимдоступа:свободный. –Текст:электронный.
10. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL:<http://https://minsport.gov.ru/>.–Текст: электронный.
11. Официальный сайт Олимпийского комитета России. URL: <http://olympic.ru> .
12. Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия «ЭнциклопедияКругосвет». URL:<http://krugosvet.ru/>.–Текст:электронный.