

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК00 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.03 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Учебная дисциплина ФК00 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 23.01.03 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 08.

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б)	
ПР6 01	Готовность к служению Отечеству, его защите
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.03 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06 ОК 09	<p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06 ОК 09	<p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02 ОК 03 ОК 05 ОК 06 ОК 09	<p>ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и</p>

		культурного контекста. ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности
--	--	--

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей)
Наименование ВПД	
ПК 1.6	Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.
ПК 2.1	Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.
ПК 3.2	Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения
ПК 3.3	Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	172
Основное содержание	98
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	103
Профессионально ориентированное содержание	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	1
практические занятия	9
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	
Раздел 1.	Теоретический раздел	2			
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2			
	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации				
	1 Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	ПР6 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05		
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1			
	Профессионально ориентированное содержание		1		
	3 Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР6 01, ПР6 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3	
	Самостоятельная работа		2		
Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание». Выполнить дыхательные упражнения		2			
Раздел № 2	Практический раздел	31			
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	12			
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики				

	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой						
	4	Техника бега, кроссового бега	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07			
	5	Техника бега на короткие дистанции	1				
	6	Техника бега на средние дистанции	1				
	7	Техника бега на длинные дистанции	1				
	8	Техника высокого и низкого старта	1				
	9	Техника стартового разгона	1				
	10	Техника финиширования	1				
	11	Техника бега 100 м	1				
	12	Техника эстафетного бега 4 *100 м	1				
	13	Техника эстафетного бега 4*400 м	1				
	14	Техника бега по прямой с различной скоростью	1				
	15	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1				
	Самостоятельная работа		6				
	Выполнить закрепление беговых действий. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Изучение правил судейства по легкой атлетике. Выполнить упражнения на выносливость. Выполнить упражнения на скакалке.		6				
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8				
	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»; расчеты по порядку, на первый и второй и др.; повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!» Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»; «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»; размыкания и смыкания Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом (с мячом, со скамейкой и на скамейке, на гимнастической стенке и возле неё, с гимнастической палкой, скакалкой, обручем, гантелями и т.п). Общеразвивающие упражнения в парах Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания, лазанье по канату в два или в три приема, поднятие и переноска груза, поднятие и переноска партнера, переползания, упражнения в метании и ловле						
	16	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставить!, Разойдись!»	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,			
17	Расчеты по порядку, на первый и второй и др	1					

	18	Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»	1	MP 01, MP 02, MP 07	
	19	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противходом, змейкой.	1		
	20	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колону; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	1		
	21	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и.т.д.»	1		
	22	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	1		
	23	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания	1		
	Самостоятельная работа		4		
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание		4		
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8		
	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и пресса, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах				
	24	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07	
	25	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	1		
	26	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1		
	27	Комплексы упражнений для мышц спины.	1		
	28	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1		
	29	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами)	1		
	30	Комплекс упражнений на силовых тренажерах	1		
	31	Комплекс упражнений мышц пресса	1		
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	32	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, MP 01, MP 02, MP 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3
	33	Освоение упражнений профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1		
	34	Дифференцированный зачет	1		
	Самостоятельная работа		5		

	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.	5		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	18		
	Техника выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола Техника безопасности на занятиях баскетболом			
	35	Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07
	36	Игра по упрощённым правилам	1	
	37	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	1	
	38	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	1	
	39	Игра по упрощённым правилам	1	
	40	Правила игры	1	
	41	Игра по упрощённым правилам	1	
	42	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	1	
	43	Игра по правилам	1	
	44	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении	1	
	45	Игра по правилам	1	
	46	Техника выполнения в движении, от груди, от плеча	1	
	47	Игра по правилам	1	
	48	Тактика нападения	1	
	49	Игра по правилам	1	
	50	Тактика защиты	1	
	51	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	
	52	Игра по правилам	1	
	Самостоятельная работа	9		
	Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство.	9		

	Изучение правил игры в баскетбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на координацию.			
Раздел № 3	Практический раздел	66		
Тема 3.1 Футбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	14		
	Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Техника безопасности на занятиях футболом			
53	Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
54	Техника выполнения отбора мяча, обманные движения	1		
55	Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью	1		
56	Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке	1		
57	Игра по правилам	1		
58	Техника выполнения игры вратаря	1		
59	Игра по правилам	1		
60	Тактика защиты	1		
61	Игра по правилам	1		
62	Тактика нападения	1		
63	Игра по правилам	1		
64	Техника безопасности на занятиях футболом	1		
65	Игра по правилам	1		
	Профессионально ориентированное содержание	1		
66	Развитие физических способностей средствами футбола технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3
	Самостоятельная работа	7		

	Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в футбол для судейства. Выполнить упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.	7		
Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	12		
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО. Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений			
	67 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	
	68 Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1		
	69 Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	70 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений	1		
	71 Подготовка к выполнению тестовых упражнений	1		
	72 Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	73 Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	74 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1		
	75 Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1		
	76 Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	77 Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1		
	Профессионально ориентированное содержание	1		
	78 Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3
Самостоятельная работа	6			
Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.	6			

	Выполнить упражнения на координацию.				
Тема 3.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	8			
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка» Задачи профессионально-прикладной физической подготовки Средства профессионально-прикладной физической подготовки				
	79	Виды физкультурно-спортивной деятельности, двигательные задания	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	80	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1		
	81	Виды физкультурно-спортивной деятельности, упражнения	1		
	82	Развитие профессионально – значимых физических и психических качеств	1		
		Профессионально ориентированное содержание	4		
	83	Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3
	84	Упражнения ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1		
85	Упражнения связанные на профилактику заболеваний технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1			
86	Упражнения связанные с учебной и производственной деятельностью технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1			
	Самостоятельная работа	4			
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на координацию.	4			
Тема 3.4 Волейбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	16			
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении Тактика игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола Техника безопасности на занятиях волейболом				
	87	Техника выполнения стойки игрока, перемещения	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05,	
88	Техника выполнения передача мяча	1			

	89	Техника выполнения подача мяча	1	ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	90	Техника выполнения нападающий удар	1		
	91	Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками	1		
	92	Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим нападением	1		
	93	Техника выполнения приема мяча одной рукой в падении	1		
	94	Тактика защиты	1		
	95	Игра по упрощенным правилам	1		
	96	Тактика нападения	1		
	97	Игра по правилам	1		
	98	Правила игры.	1		
	99	Игра по упрощенным правилам	1		
	100	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1		
	101	Техника безопасности на занятиях волейболом	1		
	Профессионально ориентированное содержание				
	102	Развитие физических способностей средствами волейбола технической эксплуатации оборудования в торговле и общественном питании.	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.6, ПК 2.1, ПК 3.2, ПК 3.3
	Самостоятельная работа		8		
	Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в волейбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на координацию.		8		
Тема 3.5 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		15		
	Техника бега (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики				

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой				
103	Техника бега	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
104	Техника кроссового бега	1		
105	Техника бега на короткие дистанции	1		
106	Техника бега на средние дистанции	1		
107	Техника бега на длинные дистанции	1		
108	Техника высокого и низкого старта	1		
109	Техника стартового разгона	1		
110	Техника финиширования	1		
111	Техника бега 100 м	1		
112	Техника эстафетного бега 4 *100	1		
113	Техника эстафетного бега 4*400 м	1		
114	Техника бега по прямой с различной скоростью	1		
115	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1		
116	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1		
117	Дифференцированный зачет	1		
Самостоятельная работа		8		
Выполнить закрепление беговых действий, ОФП. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Изучение правил судейства по легкой атлетике. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на выносливость. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на скорость.		8		
Всего		172		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

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

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)	Методы оценки
<p>ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p>
<p>ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях</p>
<p>ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности</p>

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 07. Брать на себя ответственность за работу</p>	<p>ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со</p>	<p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> <p>МР 07 Умение самостоятельно оценивать и</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>ПК 1.6 Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем.</p> <p>ПК 2.1. Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.</p> <p>ПК 3.2. Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения</p> <p>ПК 3.3. Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому</p>	<p>сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> <p>ЛР 08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> <p>ЛР 09 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p> <p>ЛР 10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений</p> <p>ЛР 11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p> <p>МР09 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.		

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

<p>Наименование общеобразовательных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР</p>	<p>Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО</p>	<p>Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету</p>
<p>ОП.05. Обработка металлов резанием, станки, инструмент Уметь: - применять способы обработки металлов, инструмент, станки при выполнении ремонтных работ; Знать: - назначение, технические характеристики, устройство и правила безопасной эксплуатации металлорежущих станков.</p> <p>ОП.10. Охрана труда Уметь: - соблюдать требования по безопасному ведению технологического процесса; Знать: - особенности обеспечения безопасных условий труда в сфере профессиональной деятельности, правовые, нормативные и организационные основы охраны труда в организации.</p> <p>ОП.11. Безопасность жизнедеятельности Уметь: - ориентироваться в перечне военно-учетных специальностей и самостоятельно определять среди них родственные полученной специальности;</p>	<p>ПМ.01 Техническая эксплуатация базовых моделей механического и теплового оборудования организации торговли и общественного питания МДК.01.02. Организация монтажа и технического обслуживания базовых моделей торгового оборудования ПК 1.6 Диагностировать и устранять неисправности в работе оборудования с использованием принципиальных гидравлических, кинематических и электрических схем. Уметь: - выполнять монтаж, пуск и техническое обслуживание оборудования в организациях торговли и общественного питания; - выявлять дефекты деталей и узлов оборудования, определять методы и технологии ремонта, выполнять ремонт; - обеспечивать безаварийную, надежную работу и техническое обслуживание оборудования.</p>	<p>ПР6 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>ПР6 04 Владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>ПР6 05 Владение техническими приемами и двигательными</p>	<p>Тема 1. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Тема 2. Лёгкая атлетика Тема 3. Атлетическая гимнастика Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 5. Основная гимнастика Тема 6. Волейбол Тема 7. Баскетбол Тема 8. Футбол</p>

<p>- применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной специальностью;</p> <p>- оказывать первую помощь пострадавшим;</p> <p>Знать:</p> <p>- основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности в быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>- область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы:</p> <p>- порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.</p>	<p>Знать:</p> <p>- организацию и технологические процессы монтажа, технического обслуживания и ремонта оборудования, его типовых деталей и узлов, правила разработки и оформления технической документации на эти процессы.</p> <p>ПМ.02 Техническая эксплуатация холодильного оборудования организаций торговли и общественного питания</p> <p>МДК.02.03. Организация ремонта холодильного оборудования</p> <p>ПК 2.1. Подготавливать и выполнять работы по монтажу опор, фундаментов, компрессоров, аппаратов, трубопроводов, приборов, холодильных агрегатов.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять монтаж, пуск и техническое обслуживание холодильного оборудования, в организациях торговли и общественного питания;</p> <p>- выявлять дефекты деталей и узлов холодильного оборудования, определять методы и технологии ремонта, выполнять ремонт;</p> <p>Знать:</p> <p>- организацию и технологические процессы монтажа, технического обслуживания и ремонта холодильного</p>	<p>действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	
--	--	--	--

	<p>оборудования и его типовых деталей и узлов, правила разработки и оформления технической документации на эти процессы.</p> <p>ПМ.03 Проектирование и техническая эксплуатация систем кондиционирования воздуха в организации торговли и общественного питания МДК.03.02. Организация процессов монтажа и технического обслуживания систем кондиционирования воздуха</p> <p>ПК 3.2. Подготавливать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию кондиционеров отечественного и импортного производства различных типов и назначения</p> <p>ПК 3.3. Организовать и выполнять работы по монтажу, наладке, сдаче в эксплуатацию и техническому обслуживанию систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять монтаж, пуск и сервисное обслуживание систем кондиционирования воздуха в организациях торговли и общественного питания; - выявлять дефекты в работе кондиционеров, определять методы устранения и устранять. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию процессов монтажа и сервисного 		
--	--	--	--

	обслуживания кондиционеров различных типов и производителей и систем кондиционирования.		
--	---	--	--