

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных
технологий им. В.Г. Кубасова»

Утверждено
И.о. директором ГБПОУ
«Октябрьский
техникум строительных и
сервисных
технологий им.В.Г.Кубасова»
Н.Г.Гуськова
Приказ № 28/2-од от 30.05.
2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОГ.04 Физическая культура
По профессии среднего профессионального образования -
программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
39.02.01. Социальная работа

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Минобрнауки России от 02.08.2013 № 690 (ред. от 09.04.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 39.02.01 Социальная работа»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова».

Разработчик:

Назарова С.В, преподаватель.

РАССМОТРЕНА
на заседании ПЦК общеобразовательных предметов
Протокол № 6 от 26.05.2025г.

ОДОБРЕНА
Зам. директора по УР

_____ Энно А.Н.

_____ Гуськова Н.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	18
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	30
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	32
Приложение 1.....	35
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету	35
Приложение 2.....	35
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	37
Приложение 3.....	41
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

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

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 39.02.01. Социальная работа;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» профиль обучения: социально-экономический (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 39.02.01. Социальная работа;

рабочей программы воспитания по профессии 39.02.01. Социальная работа.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» разработано на основе:

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

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

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в Общий гуманитарный и социально-экономический цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 39.02.01. Социальная работа на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение дисциплины «Физическая культура» по специальности 39.02.01. Социальная работа отводится 122 часа в соответствии с учебным планом по специальности 39.02.01. Социальная работа

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 39.02.01. Социальная работа

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

Контроль качества освоения дисциплины «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

Освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 39.02.01. Социальная работа

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

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни,

активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности поведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физическую деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО).
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь

обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины

ОД является частью обязательной дисциплиной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОД наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Возможности ОД в формировании результатов освоения образовательной программы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретных профессий и специальностей.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;
- по медицинским показаниям;
- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных

образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

Дисциплина «Физическая культура» изучается на базовом уровне

Дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла естествознание, физика, история, информатика, а также междисциплинарными курсами МДК.01.02 Социально –медицинские основы профессиональной деятельности. МДК.01.03 Основы социально – бытового обслуживания, профессионального цикла. ОП.05 Оказание первой помощи, ОП. 06 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями ПМ 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому и МДК 01.02 Социально-медицинские основы профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОП.09 Общие компетенции профессионала, общепрофессионального цикла в части развития читательской, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга: знания и интеллектуальные

способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

– способствование формированию ОК и ПК:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 1. Выявлять проблемы лиц пожилого возраста, инвалидов, различных категорий семей и детей (в том числе детей-инвалидов), граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении, обусловливающие нуждаемость в социальном обслуживании, определять их потенциал в преодолении обстоятельств, ухудшающих или способных ухудшить условия их жизнедеятельности.

ПК 3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам, различным категориям семей и детей (в том числе детям-инвалидам), гражданам, находящимся в трудной жизненной

ситуации и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.

В программе по дисциплине «Физическая культура» реализуемой при подготовке обучающихся по профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах, Тема 6.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально ориентированной направленности . Тема 6.2 Профессионально – прикладная физическая подготовка

1.4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения(ПРб):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР 02	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 04	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 05	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
ЛР 06	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
	физической культуры
ЛР 07	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 08	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 09	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
ЛР 13	готовность к служению Отечеству, его защите
Метапредметные результаты (МР)	
MP 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
MP 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
MP 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
MP 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
MP 05	формирование навыков участия в различных видах

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебной дисциплины включают:
	соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 06	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
ПРб 02	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 03	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПРб 04	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В процессе освоения дисциплины «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 профессии 39.02.01.
---	----------------	--

		Социальная работа	
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	0К 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	OK 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 39.02.01. Социальная работа

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 39.02.01. Социальная работа
	Наименование ВПД
ПК 1.1	Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому.
ПК 1.2	Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	122
Основное содержание	122
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ					
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретическое занятия: Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (вальеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>	2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК.3.	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры

Раздел 2.	Легкая атлетика	26			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры	
Тема2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	8	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3.	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала Практическое занятие № 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	6	6			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала Практическое занятие № 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	4	4	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3.	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный	Содержание учебного материала	6	6			

бег	Практическое занятие № 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, 4x200, челночного бега				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	8			
	Практическое занятие № 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	8	ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07		Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Промежуточная аттестация 1 семестр 34ч	Содержание учебного материала	2			
	Зачет	2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Раздел 3.	Волейбол	28			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема3.1.Стойки игрока, перемещения. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие № 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3.	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры

Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Практическое занятие № 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР01,МР 02,МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	

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	Направления воспитательной работы
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	6			
	Практическое занятие № 10. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	6	ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11,	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	Воспитание здорового образа жизни и

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	Направления воспитательной работы
			МР 01, МР 02, МР 07		экологической культуры
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала Практическое занятие № 11. Отработка навыков судейства в волейболе	2			
			ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала Практическое занятие № 12. Выполнение передачи мяча в парах Практическое занятие № 13. Игра по упрощённым правилам волейбола Практическое занятие № 14. Игра по правилам	6			
			ПРБ 01, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Раздел 4.	Баскетбол	8			
Тема 4.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала Практическое занятие № 15. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
	Содержание учебного материала	4			

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	Направления воспитательной работы
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для развития скоростно -силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Промежуточная аттестация 2 семестр 38ч	Содержание учебного материала	2			
	Зачет	2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Раздел 4. 3 семестр 34ч	Баскетбол	16			
Тема4.3.Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	3			
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	3		ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема4.4.Техника	Содержание учебного материала	3			

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	Направления воспитательной работы
штрафных бросков. ОФП	Практическое занятие № 18 Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	3		ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4			
	Практическое занятие № 19. Игра по упрощенным правилам баскетбола Практическое занятие № 20. Игра по правилам	2 2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 4.6 . Практика судейства в баскетболе.	Содержание учебного материала	6			
	Практическое занятие № 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие № 22. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2 6	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Раздел 5.	Гимнастика	16			
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2			
	Практическое занятие № 23. Отработка строевых приёмов	2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПКЗ	Воспитание здорового образа жизни и

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	Направления воспитательной работы
					экологической культуры
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала Практическое занятие № 24. Отработка техники акробатических упражнений	4			
			ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала Практическое занятие № 25. Подводящие и специальные упражнения. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, скакалкой . Разучивание и выполнение	4			
	Содержание учебного материала Практическое занятие № 26 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	6	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Промежуточная аттестация 4семестр 34ч	Содержание учебного материала Зачет	2			
			ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	Воспитание здорового образа жизни и

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	Направления воспитательной работы
					экологической культуры
Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися 4 семестр 16ч	Содержание учебного материала Практическое занятие № 27. Выполнение комплекса ОРУ Практическое занятие № 28. Контроль комбинации по акробатике Практическое занятие № 29. Контроль комбинации по акробатике с предметами Практическое занятие № 30. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике,ППФП	4			

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема.6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание учебного материала	10			
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей	2	ПРБ 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры

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	Направления воспитательной работы
	<p>профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p> <p>Практическое занятие № 31. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</p> <p>Практическое занятие № 32. Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Практическое занятие № 33. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>Практическое занятие № 34. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p> <p>Практическое занятие № 35. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>	8	ПРБ 01, ПРБ 04, ПРБ 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 04 ОК 08 ПК 1. ПК3	
Промежуточная аттестация	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Зачет</p>	2			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры

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	Направления воспитательной работы
Всего:		122			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, 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.

Открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, бруск отталкивания для прыжков в длину и

тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флаги или стартовый пистолет, флаги красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В.; Физическая культура: под редакцией Виленского М.Я. 10-11кл. ООО «Русское слово-учебник»
3. Лях В.И. Физическая культура: 10-11кл. Акционерное общество «Издательство Просвещение»
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура: 10-11кл. Общество с ограниченной ответственностью « Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ» Акционерное общество «Издательство Просвещение»
5. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2019. — 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. Матвеев А.П. Физическая культура: 10-11кл Акционерное общество «Издательство «Просвещения»

6. Погадаев Г.И. Физическая культура: 10-11кл учебник / ООО «ДРОФА»; «Издательство Просвещение» Физическая культура. Футбол для всех.
7. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва :Русайнс, 2021. — 256 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. школы <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>
2. <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Методы оценки
ПРб 01.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы № 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРб 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы № 3,5,6,8,10 контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРб 03. владение основными способами самоконтроля	тестирование (теоретическое)

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>оценка результатов выполнения практической работы № 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения</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>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы № 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения</p>
<p>ПРб 05. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения</p>

Приложение 1

Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Развития ГТО в России.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
3. Развития спортивной игры волейбол.
4. Развития ритмической гимнастики.
5. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
7. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
8. Влияние физических упражнений на мышцы
9. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
10. Гиподинамия – болезнь конца 20 начала 21 века.
11. Двигательная активность и здоровье человека.
12. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
13. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
14. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
16. Личности в современном олимпийском движении.
17. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
18. Общая физическая подготовка: цели и задачи
19. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
20. Организация и проведение туристических походов.
21. Организация физического воспитания

22. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
24. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
26. Питание спортсменов
27. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
28. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
29. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Приложение 2

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>OK 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>ПК1.1 Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому</p>	<p>ЛР 01 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению</p>	<p>MP 01 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике</p>
<p>OK 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ПК 1.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>ЛР 02 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя,</p>	<p>MP 02 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	наркотиков	
OK 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ЛР 03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	MP 03 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
OK 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ЛР 04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	MP 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
		информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
	ЛР 05 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	МР 05 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 06 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической	МР 06 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	культуры	организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

Приложение 3

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программы по предмету
	<p>ПМ. 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому</p> <p>МДК 01.01 Основы профессионального общения</p> <p>ПК 1.1. Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому</p> <p>Иметь практический опыт в содействия в получении социально-медицинских, социально-</p>	<p>ПРБ 01.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>Тема 6.1</p> <p>Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально ориентированной направленности</p>

	<p>психологических, социально- экономических и социально- правовых услуг лицам пожилого возраста и инвалидам</p> <p>Уметь: оказывать помощь в решении социально- бытовых вопросов Знать: нормативно- правовое обеспечение организации социально- бытового обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому</p>		
ОП 05. Безопасность жизнедеятельности Уметь: применять программное обеспечение, компьютерные средства в	ПМ. 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому МДК 01.01 Основы профессионального	ПРб 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания	Тема 6.2 Профессионально – прикладная физическая подготовка

<p>профессиональной деятельности.</p> <p>Знать: последствия опасностей профессиональной деятельности.</p>	<p>общения</p> <p>ПК 1.1. Оказывать социально- бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому</p> <p>Иметь практический опыт в содействия в получении социально- медицинских, социально- психологических, социально- экономических и социально- правовых услуг</p> <p>лицам пожилого возраста и инвалидам</p> <p>Уметь: оказывать помощь в решении социально- бытовых вопросов</p> <p>Знать: нормативно- правовое обеспечение</p>	<p>работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	
---	---	---	--

	организации социально- бытового обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому		
	ПМ. 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому МДК 01.01 Основы профессионального общения ПК 1.1. Оказывать социально- бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому Иметь практический опыт в содействия в получении социально- медицинских, социально- психологических, социально-	ПРб 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	

	<p>экономических и социально-правовых услуг лицам пожилого возраста и инвалидам</p> <p>Уметь: оказывать помощь в решении социально-бытовых вопросов</p> <p>Знать: нормативно-правовое обеспечение организации социально-бытового обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому</p>		
ОП 05. Безопасность жизнедеятельности Уметь: применять программное обеспечение, компьютерные средства профессиональной деятельности.	в	ПРб 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной	

Знать: последствия опасностей в профессиональной деятельности.		деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
--	--	--	--