



Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАПОУ СО «ТМК»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)

профиль обучения: технологический

Тольятти, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Предметно-цикловой комиссии
ОУП и ОГСЭ

Председатель

_____ Е.С.Чекунова
_____ 20 ____

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией 13.01.10
Электромонтер по ремонту и обслуживанию
оборудования (по отрасли машиностроение)
Председатель

_____ С.В.Клюнд
_____ 20 ____

Составитель: Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) .

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
ОУП.06 Физическая культура.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	29
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	31
Приложение 1.....	32
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	32
Приложение 2.....	33
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	33
Приложение 3.....	36
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 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) 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);

федеральной рабочей программы (далее – ФОРП СОО);

учебного плана по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);

рабочей программы воспитания по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям);

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

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

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 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.

Изучение учебного предмета ОУП.12 завершается во втором семестре промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования. В конце первого семестра промежуточной аттестацией выставляется на основании зачета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям).

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.13 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.05 Охрана труда, ОП.06 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Основы слесарносборочных и электромонтажных работ, МДК.01.02 Организация работ по сборке, монтажу и ремонту электрооборудования промышленных организаций, МДК.02.01 Организация и технология проверки электрооборудования, МДК.02.02 Контрольно-измерительные приборы, МДК.03.01 Организация технического обслуживания электрооборудования промышленных организаций (далее – ПМ) ПМ.01 Сборка, монтаж, регулировка и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций, ПМ.02 Проверка и наладка электрооборудования, ПМ.03 Устранение и предупреждение аварий и неполадок электрооборудования.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется формированию здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции, к физической подготовленности, выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО», «Легкая атлетика», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Физическая культура в обеспечении здоровья», «Лыжная подготовка», «ППФП», «Гимнастика» («Прикладная физическая культура в комплексе ГТО»).

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 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 результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
	гражданского воспитания:
ЛР 01	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР 02	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и порядка;
ЛР 03	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР 04	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР 05	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;
ЛР 06	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР 07	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
	патриотического воспитания:
ЛР 08	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛР 09	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
ЛР10	идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
	духовно-нравственного воспитания:
ЛР 11	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР 12	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР 13	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР 14	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР 15	ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	в соответствии с традициями народов России;
	эстетического воспитания:
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
ЛР 17	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР 18	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР 19	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
	физического воспитания:
ЛР 20	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
	трудового воспитания:
ЛР 23	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 24	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 25	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР 26	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
	экологического воспитания:
ЛР 27	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР 28	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР 29	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
ЛР 30	умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР 31	расширение опыта деятельности экологической направленности;
	ценности научного познания:
ЛР 32	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР 33	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;
ЛР 34	осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Коды результато в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты реализации программы воспитания (ЛРВР)	
ЛРВР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛРВР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп
ЛРВР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛРВР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛРВР 9.2	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛРВР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры
Метапредметные результаты (МР)	
	базовые логические действия:
МР 01	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
МР 02	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР 04	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 05	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
МР 06	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР 07	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
МР 08	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
	базовые исследовательские действия:
МР 09	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР 10	осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
МР 11	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
МР 12	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
МР 13	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

Коды результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
MP 14	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
MP 15	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
MP 16	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
MP 17	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
MP 18	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
MP 19	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
	работа с информацией:
MP 20	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
MP 21	создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
MP 22	оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
MP 23	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
MP 24	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;
	Коммуникативные универсальные учебные действия:
	умения общения:
MP 25	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
MP 26	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
MP 27	владеть различными способами общения и взаимодействия;
MP 28	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
MP 29	развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
	Регулятивные универсальные учебные действия
	умения совместной деятельности
MP 30	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
MP 31	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
MP 32	давать оценку новым ситуациям;
MP 33	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
MP 34	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

Коды результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
MP 35	оценивать приобретённый опыт;
MP 36	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
MP 37	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
	умения самоконтроля, принятия себя и других:
MP 38	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
MP 39	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
MP 40	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
MP 41	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
MP 42	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 43	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
MP 44	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
MP 45	признавать своё право и право других на ошибку;
MP 46	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
	умение совместной деятельности:
MP 47	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 48	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
MP 49	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
MP 50	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
MP 51	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
MP 52	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ПРб 02	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
ПРб 03	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
ПРб 04	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ПР6 05	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
ПР6 06	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР6 07	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР608	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР6 09	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
ПР6 10	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР6 11	демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
ПР6 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
ПР6 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
ПР6 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
ПР6 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
ПР6 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
ПР6 17	проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Коды результата в	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ПР6 18	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
ПР6 19	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
ПР6 20	демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
ПР6 21	демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
ПР6 22	выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

В процессе освоения предмета ОУП.12 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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям))
<p>Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных 	<p>ОК 02</p> <p>ОК 09</p>	<p>Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>

<p>источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>-умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>-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>		
<p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> <p>- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 08</p>	<p>эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>
<p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> <p>- 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>ОК 01</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 06</p>	<p>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию,</p>

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.	ОК 07	демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отрасли-машиностроение)

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям))
ПМ.01 Сборка, монтаж, регулировка и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций	
ПК 1.1	Выполнять сборку, монтаж и установку основных узлов электрических аппаратов, электрических машин, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования.
ПК 1.2	Выполнять монтаж электрических сетей.
ПК 1.3	Принимать в эксплуатацию электрические аппараты, электрические машины, электрооборудование трансформаторных подстанций и цеховое электрооборудование.
ПК 1.4	Производить оперативные переключения и испытания устройств электроснабжения и электрооборудования.
ПМ.02 Проверка и наладка электрооборудования	
ПК 2.1	Выполнять плановые осмотры и испытания устройств электроснабжения и электрооборудования, в том электрических машин и аппаратов, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования.
ПК 2.2	Осуществлять контроль состояния электрооборудования и устройств Электроснабжения с помощью измерительных приборов в процессе технического обслуживания.
ПК 2.3	Вести учет первичных данных по техническому обслуживанию устройств Электроснабжения и электрооборудования в журналах.
ПМ.03 Устранение и предупреждение аварий и неполадок электрооборудования	
ПК 3.1	Выявлять причины неисправностей с целью обеспечения бесперебойной Работы устройств электроснабжения и электрооборудования, в том числе электрических машин и аппаратов, электрооборудования трансформаторных Подстанций и цехового электрооборудования.
ПК 3.2	Выполнять работы по ремонту и замене устройств электроснабжения и электрооборудования.
ПК 3.3	Контролировать качество выполняемых ремонтных работ устройств электроснабжения и электрооборудования.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	69
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	65
Профессионально ориентированное содержание	8
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	8
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы (РП ВР)
Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи		2	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1			
	2.	Комплекс ГТО, нормативы и правила сдачи	1			
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.		6	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Практические занятия		6			
	1.	Изучение техники прыжка в длину с места	1			
	2.	Кроссовая подготовка бег 600 метров	1			
	3.	Изучение техники бега на средние дистанции	1			
	4.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров	1			
	5.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Сдача норматива в беге на 1000 метров	1			
	Профессионально-ориентированное содержание		1			
	6.	Производственная гимнастика	1			

Тема: Футбол	Содержание учебного материала Футбол: 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 защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам.	6	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Практические занятия	6			
	7. Изучение техники приема и передачи мяча ногой	1			
	8. Двухсторонняя игра футбол	1			
	9. Изучение техники штрафных ударов по воротам	1			
	10. Двухсторонняя игра футбол	1			
	11. Совершенствование техники штрафных ударов по воротам. Двухсторонняя игра футбол	1			
	Профессионально-ориентированное содержание	1			
	12. Производственная гимнастика	1			
Тема: Баскетбол	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности	6	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Практические занятия	6			
	13. Изучение техники ведения мяча одной рукой	1			
	14. Двухсторонняя игра баскетбол	1			
	15. Изучение техники бросков мяча по кольцу из различных положений	1			
	16. Двухсторонняя игра баскетбол	1			
	17. Совершенствование техники ведения мяча одной рукой	1			
	Профессионально-ориентированное содержание	1			

	18.	Производственная гимнастика	1			
Тема: Гимнастика	Содержание учебного материала Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусках. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения		6	ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26	ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3	ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11
	Практические занятия		6			
	19.	Изучение техники отжиманий	1			
	20.	Круговая тренировка для развития силы	1			
	21.	Изучение техники подтягивания	1			
	22.	Круговая тренировка для развития силы	1			
	23.	Изучение техники упражнений для мышц брюшного пресса. Выполнение силовых нормативов на перекладине	1			
	Профессионально-ориентированное содержание		1			
	12.	Производственная гимнастика	1			
Тема: Волейбол	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра		6	ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26,	ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3	ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11
	Практические занятия		6			
	25.	Изучение техники передачи мяча снизу	1			
	26.	Двухсторонняя игра волейбол	1			

	27.	Изучение техники передачи мяча сверху	1			
	28.	Двухсторонняя игра волейбол	1			
	29.	Изучение техники подачи мяча	1			
	30.	Двухсторонняя игра. Зачет	1			
Тема: Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		2	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР1,3,5,6,10,12,13</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье Рациональное питание и профессия . Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.					
	3.	Гигиенические средства оздоровления.	1			
	4.	Вредные привычки и их последствия	1			
Тема: Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		6	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Техника лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности , оказание первой помощи при травмах и обморожениях.					
	Практические занятия		6			
	31.	Изучение техники лыжных ходов	1			
	32.	Прохождение дистанции 3000 метров	1			
	33.	Изучение попеременного двушажного хода	1			
	34.	Прохождение дистанции 5000 метров	1			
	35.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 5000 метров	1			
	Профессионально-ориентированное содержание		1			

	36.	Производственная гимнастика	1							
Тема Профессионал ьно прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		8	ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26	ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3	ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11				
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки. Метание гранаты.									
	Профессионально-ориентированное содержание									
	37.	Изучение техники отжимания					1			
	38.	Круговая тренировка для развития силы					1			
	39.	Совершенствование техники отжимания					1			
	40.	Круговая тренировка для развития силы					1			
	41.	Совершенствование техники силовых упражнений					1			
	42.	Круговая тренировка для развития силы					1			
	43.	Изучение техники подтягивания. Контрольные нормативы по отжиманию					1			
Профессионально-ориентированное содержание		1								
44.	Производственная гимнастика	1								
Тема: Баскетбол	Содержание учебного материала		6	ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26	ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3	ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11				
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча по кольцу из различных положений (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Двухсторонняя игра. Правила игры. Техника безопасности									
	Практические занятия						6			
	45.	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой					1			
	46.	Двухсторонняя игра баскетбол					1			
	47.	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны					1			
	48.	Выполнение бросков мяча из различных положений					1			

	49.	Совершенствование тактики нападения и защиты. Двухсторонняя игра баскетбол	1			
	Профессионально-ориентированное содержание		1			
	50.	Производственная гимнастика	1			
Тема: Волейбол	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, подача мяча, передачи, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Двухсторонняя игра		10	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Практические занятия		10			
	51.	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении	1			
	52.	Двухсторонняя игра волейбол	1			
	53.	Совершенствование техники подачи мяча	1			
	54.	Двухсторонняя игра волейбол	1			
	55.	Совершенствование техники блокирования	1			
	56.	Двухсторонняя игра волейбол	1			
	57.	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам	1			
	58.	Двухсторонняя игра волейбол	1			
	59.	Совершенствование техники перемещений. Двухсторонняя игра волейбол	1			
	Профессионально-ориентированное содержание		1			
	60.	Производственная гимнастика	1			

Тема: Гимнастика	Содержание учебного материал Освоение техники общеразвивающих упражнений с предметами, упражнений в паре с партнером, с гантелями, на перекладине, на брусьях. Выполнение упражнений на пресс. Круговая тренировка для развития силы. С набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения	8	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Практические занятия	8			
	61. Изучение техники отжиманий в комплексе ГТО	1			
	62. Круговая тренировка для сдачи тестов комплекса ГТО	1			
	63. Изучение техники поднимания туловища из положения лёжа	1			
	64. Круговая тренировка для сдачи тестов комплекса ГТО	1			
	65. Изучение общеразвивающих упражнений с предметами	1			
	66. Круговая тренировка для сдачи тестов комплекса ГТО	1			
	67. Изучение техники подтягивания и рывка гири. Круговая тренировка для сдачи тестов комплекса ГТО	1			
	Профессионально-ориентированное содержание	1			
Тема: Легкая атлетика	Содержание учебного материала Техника беговых упражнений (кроссового бега(600,800,1000,3000м.), бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; прыжки в длину; метание гранаты; эстафетного бега.	6	<i>ПР601-ПР606 МР 01,02,07 ЛР 1,3,5,6,10,12,13 ЛР20-26</i>	<i>ОК 01-ОК11 ПК1.1-1.4 ПК2.1-2.3 ПК3.1-3.3</i>	<i>ФН ЛРВР 7 ЛРВР 8.1 ЛРВР8.2 ЛРВР 9.1 ЛРВР 9.2 ЛРВР 11</i>
	Практические занятия	6			

	69.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1			
	70.	Кроссовая подготовка дистанция 500 метров	1			
	71.	Изучение техники метания гранаты	1			
	72.	Кроссовая подготовка дистанция 500 метров	1			
	73.	Совершенствование техники бега на выносливость	1			
	74.	Дифференцированный зачет	1			
Всего:			78			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета: спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение (лыжи, палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты 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, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения – не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории – не предусмотрено.

Информационное обеспечение обучения

(перечень рекомендуемых учебных изданий согласно федеральному перечню учебников <https://fpu.edu.ru>, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. - 3-е изд., перераб. - М.: Вента-Граф, 2019. - 158. [2] с.: ил. - (Российский учебник).
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. - М.: ДРОФА / Учебник, 2019. - 288 с

Для студентов

3. Андрюхина Т.В., Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных организаций. Базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова; под ред. М.Я. Виленского. - 4-е изд. -

Москва:ООО»Русское слово-учебник»,2020.-200с.(ФГОС. Инновационная школа)-ISBN 978-5-533-01643-8.

4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для .общеобразоват.организаций: базовый уровень./ В.И. Лях.-8-е изд.- М.: Просвещение. 2020.-271 с.: ил.-ISBN 978-5-09-074189-7.

Дополнительные источники

Для преподавателей

5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
7.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

Для студентов

8. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков . — 2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016-214с.-(Среднее профессиональное образование).

<https://book.ru/book/936273>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб)		Методы оценки
ПРб 01	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	- сдача нормативов -тестирование состояния физических качеств (тест Купера,)
ПРб 02	ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	- сдача нормативов -тестирование состояния физических качеств (Лестничная проба)
ПРб 03	положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.	- сдача нормативов - измерения АД, ЧСС, - использование тестов состояния здоровья (задержка дыхания,).
ПРб 04	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	- сдача нормативов - измерения АД, ЧСС, - использование тестов состояния здоровья (Проба Ромберга, Проба Руфье).
ПРб 05	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	- сдача нормативов ГТО - тестирование физических качеств (выносливость, сила, быстрота)
ПРб 06	планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».	- сдача нормативов ГТО - тестирование физических качеств (выносливость, сила, быстрота)
ПРб 07	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	- сдача нормативов - измерения АД, ЧСС, - использование тестов состояния здоровья (Проба Ромберга, Проба Руфье).
ПРб 08	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	- сдача нормативов - измерения АД, ЧСС, - использование тестов состояния здоровья (Проба Ромберга, Проба Руфье).
ПРб 09	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в	- сдача нормативов

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Пути борьбы с утомлением и стимуляция работоспособности посредством общеразвивающих упражнений.
2. Тестирование физической подготовленности(организация и проведение тестирования)
3. Проект спортивной площадки для колледжа.
4. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия с помощью физической активности.
5. Пути борьбы с утомлением и стимуляция работоспособности.
6. Роль утренней гимнастики в укреплении здоровья человека.
7. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
8. День здоровья. История и значение мероприятия.
9. Режим труда и отдыха студента колледжа.
10. Режим труда и отдыха ремонтника.
11. Гиподинамия- что это такое?
12. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
13. Основы здорового образа жизни.
14. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
15. Спорт и нейроэндокринная система.
16. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
17. Факторы, влияющие на развитие силы.
18. Физическая культура и спорт в жизни колледжа.
19. Что такое ГТО?
20. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Возрастные особенности развития качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости).
22. Медитация как метод спортивной психологии.
23. Основные упражнения и методы их выполнения для развития силы.
24. Основные упражнения и методы их выполнения для развития быстроты.
25. Основные упражнения и методы их выполнения для развития выносливости.
26. Основные упражнения и методы их выполнения для развития ловкости.
27. Основные упражнения и методы их выполнения для развития гибкости.
28. Правила личной гигиены при занятиях 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>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>ПК 1.1 Выполнять сборку, монтаж и установку основных узлов электрических аппаратов, электрических машин, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования.</p> <p>ПК 1.2 Выполнять монтаж электрических сетей.</p> <p>ПК 1.3 Принимать в эксплуатацию электрические аппараты, электрические машины, электрооборудование трансформаторных подстанций и цеховое электрооборудование.</p> <p>ПК 1.4 Производить оперативные переключения и испытания устройств электроснабжения и электрооборудования</p>	<p>ЛР16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</p> <p>ЛР32 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</p>	<p>МР02 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к</p>	<p>ЛР25 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и</p>	<p>МР01 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p>МР09 владеть навыками</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>различным контекстам</p> <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 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.</p> <p>ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> <p>ПК 2.1. Выполнять плановые осмотры и испытания устройств электроснабжения и электрооборудования, в том электрических машин и аппаратов, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования</p> <p>ПК 2.2. Осуществлять контроль состояния электрооборудования и устройств Электроснабжения с помощью измерительных приборов в процессе технического обслуживания</p> <p>ПК 2.3. Вести учет</p>	<p>реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p>ЛР26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p>	<p>учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>МР23 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
первичных данных по техническому обслуживанию устройств Электроснабжения и электрооборудования в журналах		
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учётом особенностей социального и культурного контекста</p> <p>ПК3.1. Выявлять причины неисправностей с целью обеспечения бесперебойной Работы устройств электроснабжения и электрооборудования, в том числе электрических машин и аппаратов, электрооборудования трансформаторных Подстанций и цехового электрооборудования</p> <p>ПК 3.2 Выполнять работы по ремонту и замене устройств электроснабжения и электрооборудования</p> <p>ПК 3.2 Выполнять замену электрооборудования, не подлежащего ремонту, в случае обнаружения его неисправностей</p> <p>ПК 3.3 Контролировать качество выполняемых ремонтных работ устройств электроснабжения и электрооборудования</p>	<p>ЛР5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p>	<p>МР23 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>МР27 владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>МР29 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>

Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отрасли-машиностроение))

Наименование общеобразовательных 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 программе по предмету
ОП.05 Охрана труда Уметь: соблюдать правила безопасности труда; Знать: профилактические мероприятия по технике безопасности и производственной санитарии; права и обязанности работников в области охраны труда;	ПМ.01 Сборка, монтаж, регулировка и ремонт узлов и механизмов оборудования, агрегатов, машин, станков и другого электрооборудования промышленных организаций ПМ.02 Проверка и наладка электрооборудования МДК.01.01 Основы слесарно-сборочных и электромонтажных работ, МДК.01.02 Организация работ по сборке, монтажу и ремонту электрооборудования промышленных организаций МДК.02.01 Организация и технология проверки электрооборудования ПК 1.1. Выполнять сборку, монтаж и установку основных узлов электрических аппаратов, электрических машин, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования ПК 1.2. Выполнять монтаж электрических сетей уметь: - выполнять монтажные работы;	ПР612 характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; ПР6 19 выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО Тема: Физическая культура в обеспечении здоровья Тема: Легкая атлетика Тема: Футбол Тема: Баскетбол Тема: Гимнастика Тема: Волейбол Тема: Лыжная Подготовка Тема: Атлетическая гимнастика

	<p>ПК1.3.Принимать в эксплуатацию электрические аппараты, электрические машины, электрооборудование трансформаторных подстанций и цеховое электрооборудование</p> <p>ПК 2.1. Выполнять плановые осмотры и испытания устройств электроснабжения и электрооборудования, в том электрических машин и аппаратов, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования</p> <p>ПК 2.2. Осуществлять контроль состояния электрооборудования и устройств Электроснабжения с помощью измерительных приборов в процессе технического обслуживания</p> <p>ПК2.3.Вести учет первичных данных по техническому обслуживанию устройств Электроснабжения и электрооборудования в журналах</p> <p>уметь:применять безопасные приемы ремонта;</p> <p>знать:требования безопасности выполнения слесарно-сборочных и электромонтажных работ</p>		
<p>ОП.06 Безопасность жизнедеятельности</p> <p>Уметь:предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и</p>	<p>ПМ.03 Устранение и предупреждение аварий и неполадок электрооборудования</p> <p>МДК.03.01 Организация технического обслуживания электрооборудования промышленных организаций</p> <p>ПК3.1. Выявлять причины</p>	<p>ПРБ 17</p> <p>проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»,</p>	<p>Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p> <p>Тема: Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема:</p>

<p>быту; оказывать первую помощь пострадавшим. Знать: основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p>	<p>неисправностей с целью обеспечения бесперебойной работы устройств электроснабжения и электрооборудования, в том числе электрических машин и аппаратов, электрооборудования трансформаторных подстанций и цехового электрооборудования ПК3.2. Выполнять работы по ремонту и замене устройств электроснабжения и электрооборудования ПК3.3. Контролировать качество выполняемых ремонтных работ устройств электроснабжения и электрооборудования уметь: производить межремонтное обслуживание электродвигателей; знать: организацию технической эксплуатации электроустановок;</p>	<p>планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. ПР6 18 выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; ПР6 22 выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Легкая атлетика Тема: Футбол Тема: Баскетбол Тема: Гимнастика Тема: Волейбол Тема: Лыжная Подготовка Тема: Атлетическая гимнастика</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------