

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВА-**  
**ТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ**  
**ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА**  
**СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ и.о. директора  
ГБПОУ «БГСХТ  
им. Героя Советского  
Союза Смолякова И.И.»  
от 30.08.2023г. № 138-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**общеобразовательного цикла**  
**основной образовательной программы**

**39.02.01 Социальная работа**

*профиль обучения:* социально-экономический

**РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Методической комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Руководитель

\_\_\_\_\_ Т.В. Остроухова

30 августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методической комиссией  
профессиональных дисциплин

Руководитель

\_\_\_\_\_ Т.Н. Чешко

30 августа 2023г.

Составитель: Рачишкин В.Н., преподаватель ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной на основе требований ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа, в соответствии с требованиями ФГОС СОО и положений ФООП СОО, с учетом федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура (базовый уровень). Для учета специфики получаемой специальности в рабочую программу общеобразовательного предмета включается профессионально-ориентированное содержание.

## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 1.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету ...	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 2.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Приложение 3.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 в ред. в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712, от 12.08.2022 №732) (далее – ФГОС СОО);

федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 18.05.2023г. № 371;

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 39.02.01 Социальная работа, утвер-

жденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 26 августа 2022 г. N 773, зарегистрированный в Минюсте России 29.09.2022 года №70279;

федеральной рабочей программы среднего общего образования Физическая культура (базовый уровень), разработанной ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по социально-экономическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 39.02.01 Социальная работа;

рабочей программы воспитания по специальности 39.02.01 Социальная работа.

Программа учебного предмета «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 «Физическая культура» разработано на основе:

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

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

### **1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:**

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном

цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 39.02.01 Социальная работа на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 39.02.01 Социальная работа отводится 82 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 специальности.

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

Контроль качества освоения предмета «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 за счет времени, отведенного на изучение предмета.

## **1.2. Цели и задачи учебного предмета**

Реализация программы учебного предмета «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, требованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического

- воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
  - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
  - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с ФООП 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 процессе освоения предмета «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 «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла и дисциплинами общепрофессионального цикла «История», «Теория и методика социальной работы», а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.05. Технологии социальной работы с лицами из групп риска, попавшими в ТЖС. Социальный патронаж лиц из групп риска и профессиональными модулями (далее – ПМ) ПМ. 01. Предоставление социальных услуг гражданам в различных формах социального обслуживания.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части

развития читательской грамотности, 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 программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «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):

<b>Коды результатов</b>	<b>Планируемые результаты освоения дисциплины включают:</b>
<b>Личностные результаты (ЛР), в том числе в части патриотического воспитания</b>	
ЛР 09	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
<b>эстетического воспитания</b>	
ЛР 16	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;
<b>физического воспитания</b>	
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 физиче-

	скому и психическому здоровью;
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные Самарской областью</b>	
ЛР 19	Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).
<b>Метапредметные результаты (МР)</b>	
<b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями</b>	
<b>базовые логические действия</b>	
МР 03	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
<b>совместная деятельность</b>	
МР 31	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
<b>эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность</b>	
МР 51	внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
<b>Предметные результаты базовый уровень (ПР б)</b>	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.
ПРб 06	Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.27 Мастер сельскохозяйственного производства)
Познавательные универсальные учебные	ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую

действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)		позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения;
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 08	Использовать современные средства. 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 учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа

<b>Коды ПК</b>	<b>Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 39.02.01 Социальная работа)</b>
<b>Наименование ВД</b> <b>ПМ 1 «Предоставление социальных услуг гражданам в различных формах социального обслуживания».</b>	
ПК 1.3	Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в т.ч. детям-инвалидам), гражданам, находящимся в тяжелой жизненной ситуации или в и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>82</b>
<b>Основное содержание</b>	<b>80</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	0
лабораторные/практические занятия	80
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>2</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	0
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>0</b>
<b>Консультации</b>	<b>0</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>2</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>2</b>				
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.	ОК 04, 06, 08; ПК 1.3.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	1.1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. <b>Физическая культура в профессиональной деятельности.</b> Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.				
<b>Раздел 2. Практический раздел</b>		<b>76</b>				
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>						
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		22			
	2.1.1.	<b>Практическое занятие № 1</b> Техника безопасности при занятиях легкой	2	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19,	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2,	

	атлетикой. Обучение технике бега на дистанцию 100 метров.		<i>ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.</i>		<i>11.</i>
2.1.2.	<b><i>Практическое занятие №2</i></b> Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	2			
2.1.3.	<b><i>Практическое занятие №3</i></b> Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	1			
2.1.4.	<b><i>Практическое занятие №4</i></b> Обучение бегу по прямой с различной скоростью.	1			
2.1.5.	<b><i>Практическое занятие №5</i></b> Обучение равномерному бегу 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2			
2.1.6.	<b><i>Практическое занятие №6</i></b> Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2			
2.1.7.	<b><i>Практическое занятие №7</i></b> Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	1			
2.1.8.	<b><i>Практическое занятие №8</i></b> Изучение техники старта.	1			
2.1.9.	<b><i>Практическое занятие №9</i></b> Изучение техники стартового разбега.	1			
2.1.10.	<b><i>Практическое занятие №10</i></b> Изучение техники финиширования.	1			
2.1.11.	<b><i>Практическое занятие №11</i></b> Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	1			
2.1.12.	<b><i>Практическое занятие №12</i></b> Изучение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
2.1.13.	<b><i>Практическое занятие №13</i></b> Изучение техники прыжков в высоту способом «перешагивание».	1			
2.1.14.	<b><i>Практическое занятие №14</i></b> Изучение техники прыжков в высоту спосо-	1			

		бом «ножницы».				
	2.1.15.	<b>Практическое занятие №15</b> Изучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног.	1			
	2.1.16.	<b>Практическое занятие №16</b> Изучение техники метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1			
	2.1.17.	<b>Практическое занятие №17</b> Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	2			
Тема 2.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала		12			
	2.2.1.	<b>Практическое занятие №18</b> Техника безопасности занятий. Изучение и совершенствование техники подачи мяча.	4	<i>ПРб 02, ПРб 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.</i>		<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	2.2.2.	<b>Практическое занятие №19</b> Изучение и совершенствование техники приема мяча.	4			
	2.2.3.	<b>Практическое занятие №20</b> Совершенствование тактики атаки и защиты.	4			
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного занятия		8			
	2.3.1.	<b>Практическое занятие №21</b> Техника безопасности. Изучение техники передвижения переменным двухшажным ходом.	2	<i>ПРб 02, ПРб 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.</i>		<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	2.3.2.	<b>Практическое занятие №22</b> Изучение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	2			
	2.3.3.	<b>Практическое занятие №23</b> Изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом.	2			
	2.3.4.	<b>Практическое занятие №24</b> Совершенствование техники бега на лыжах 3000 м	2			
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала		18			
	2.4.1.	<b>Практическое занятие №25</b>	2	<i>ПРб 02, ПРб 04, ЛР</i>		<i>ФН, ЛРВР 5, 7,</i>

		Техника безопасности занятий. Изучение техники упражнений с гантелями.		<i>09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.</i>	8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.4.2.	<b>Практическое занятие №26</b> Изучение техники упражнений с мячом, обручем (девушки).	2		
	2.4.3.	<b>Практическое занятие №27</b> Изучение техники упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	2		
	2.4.4.	<b>Практическое занятие №28</b> Изучение техники упражнений для коррекции нарушений осанки.	2		
	2.4.5.	<b>Практическое занятие №29</b> Изучение техники упражнений на внимание, висы и упоры.	2		
	2.4.6.	<b>Практическое занятие №30</b> Изучение техники упражнений у гимнастической стенки.	2		
	2.4.7.	<b>Практическое занятие №31</b> Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	2		
	2.4.8.	<b>Практическое занятие №32</b> Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	2		
	3.4.9.	<b>Практическое занятие №33</b> Совершенствование техники поднимания ног в висе до касания перекладины.	2		
Тема 2.5. Акробатика	Содержание учебного материала		4		
	2.5.1.	<b>Практическое занятие №34</b> Техника безопасности занятий. Изучение элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, равновесие «ласточка».	4	<i>ПР6 02, ПР6 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
Тема 2.6. Дыха-	Содержание учебного материала		6		

Тельная гимнастика	2.6.1.	<b>Практическое занятие №35</b> Техника безопасности занятий. Изучение Дыхательных упражнений йогов.	2	ПРб 02, ПРб 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.6.2.	<b>Практическое занятие №36</b> Изучение методики дыхательной гимнастики Лобановой - Поповой.	2		
	2.6.3.	<b>Практическое занятие №37</b> Изучение методики дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	2		
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		8		
	2.7.1.	<b>Практическое занятие №38</b> Техника безопасности занятий. Изучение и освоение кругового метода тренировки с эспандерами и тренажерами.	2	ПРб 02, ПРб 04, ЛР 09, ЛР 16, ЛР19, ЛР20, ЛР21, ЛР22; МР 03, 31,51.	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	2.7.2.	<b>Практическое занятие №39</b> Изучение и освоение кругового метода тренировки амортизаторами из резины.	2		
	2.7.3.	<b>Практическое занятие №40</b> Изучение и освоение кругового метода тренировки гантелями.	2		
	2.7.4.	<b>Практическое занятие №41</b> Изучение и освоение кругового метода тренировки гирей, штангой.	2		
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>			<b>2</b>		
<b>Всего:</b>			<b>82</b>		

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

##### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **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), секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, 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, оборудованные места приземления для прыжков в длину и высоту, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура: учебник / А.П. Матвеев Издательство «Просвещение», 2020. — 319 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.

### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

### **Интернет – источники:**

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://sport-men.ru/> <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

## 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	оценка результатов выполнения на практических занятиях экспертное наблюдение выполнения на практических занятиях контрольное тестирование, контрольные упражнения оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета
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 практического занятия экспертное наблюдение выполнения практических занятий оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета
ПРб 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	контрольное тестирование, контрольные упражнения оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачета

## **Приложение 1**

### **Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету**

Индивидуальный проект не предусмотрен учебным планом по специальности  
39.02.01 Социальная работа

## 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
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 19 Стремящийся к результативности на олимпиадах, конкурсах профессионального мастерства различного уровня (в том числе Абилимпикс, Дельфийские игры и т.д.).	МР 31 Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	ЛР 09 Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде ЛР 16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	МР 51 Внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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	МР 03 Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения

### Приложение 3

## Преимственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с специальностью)

Наименование обще- профессиональных дис- циплин с образова- тельными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профес- сиональных модулей (МДК) с образова- тельными результатами, имеющими взаимо- связь с предметными ОР	Наименование предметных ре- зультатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование раз- делов/тем и рабо- чей программе по предмету
<p>ОП 01 Теория и методика социальной работы уметь: Использовать технологии и методы социальной работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации и/или в социально опасном положении и условий их применения. знать: Методы диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности граждан, снижающих их возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности.</p>	<p>ПМ 1. Предоставление социальных услуг гражданам в различных формах социального обслуживания. ПК 1.3. Предоставлять комплекс социальных услуг в соответствии с индивидуальной программой предоставления социальных услуг лицам пожилого возраста, инвалидам, различным категориям семей и детей (в т.ч. детям-инвалидам), гражданам, находящимся в тяжелой жизненной ситуации или в и/или в социально опасном положении, применяя различные методы и технологии социальной работы.</p>	<p>ПР6 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  ПР6 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>Раздел 1. Теоретический  Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p>