



РАССМОТРЕНО

На заседании цикловой комиссии  
общеобразовательной подготовки

Председатель А.С. Бабина

Протокол № 10 от «07» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

Е.И. Яковлева

«14» июня 2024 г.

Автор-составитель:

А.Ю. Береславец, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 23.11.2020 № 657 (с изм. и доп.).

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Область применения .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.3.1. Общие компетенции выпускника СПО .....	5
1.4. Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными и метапредметными результатами освоения основной образовательной программы СОО с личностными результатами ОПОП СПО *** .....	5
1.5. Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО .....	10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	13
2.2. Распределение объема часов ОП по разделам и темам.....	13
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.....	14
2.4. Примерные темы индивидуальных проектов*** .....	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению .....	19
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура предназначена для изучения учебной дисциплины в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (ФГБОУ ДПО ИРПО), в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария, утвержденным Министерством просвещения Российской Федерации от 23.11.2020 № 657 (с изм. и доп.).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ООД.12 Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО (п. 9.7) – базовый уровень – и к блоку учебных дисциплин общеобразовательной подготовки в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 36.02.01 Ветеринария.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и

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

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

Содержание учебной дисциплины ООД.12 Физическая культура направлено на развитие универсальных учебных действий, формирование личностных, метапредметных и предметных результатов ФГОС СОО, а также общих компетенций ФГОС СПО по специальности 36.02.01 Ветеринария.

### 1.3.1. Общие компетенции выпускника СПО

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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

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

### 1.4. Корреляция общих компетенций ФГОС СПО с личностными и метапредметными результатами освоения основной образовательной программы СОО с личностными результатами ОПОП СПО \*\*\*

№№ п/п	Общие компетенции	ФГОС СОО	ОПОП СПО
1	ОК 01	ЛР6;	ЛР7, ЛР13
2	ОК 02	М1;	ЛР3, ЛР10, ЛР13
3	ОК 03	ЛР6; М3;	ЛР2, ЛР3, ЛР13, ЛР14
4	ОК 04	М2;	ЛР4, ЛР6, ЛР15
5	ОК 05	ЛР4;	ЛР5, ЛР7, ЛР15
6	ОК 06	ЛР1; ЛР2; ЛР3;	ЛР1, ЛР6, ЛР8, ЛР11, ЛР12, ЛР16
7	ОК 07	ЛР7; ЛР8;	ЛР10
8	ОК 08	ЛР5;	ЛР9
9	ОК 09	М1;	ЛР4

\*\*\*Примечание: далее личностные результаты планируются с учетом особенностей преподавания данной дисциплины (см. п. 1.3.1).

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ФГОС СОО

Личностные результаты освоения обучающимися программы по учебной дисциплине «Физическая культура» на уровне среднего общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности; уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и людям старшего поколения; взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде .

Личностные результаты освоения обучающимися программы по учебной дисциплине «Физическая культура» на уровне среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией, системой ценностных ориентаций, позитивных убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества; расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

***ЛР 1. Гражданского воспитания:***

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

***ЛР 2. Патриотического воспитания:***

- 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;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

***ЛР 3. Духовно-нравственного воспитания:***

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

***ЛР 4. Эстетического воспитания:***

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять

качества творческой личности;

***ЛР 5. Физического воспитания:***

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

***ЛР 6. Трудового воспитания:***

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

***ЛР 7. Экологического воспитания:***

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
- расширение опыта деятельности экологической направленности

***ЛР 8. Ценности научного познания:***

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
- совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
- осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **М1. ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

***Базовые логические действия:***

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

### ***Базовые исследовательские действия:***

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 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);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

### ***Работа с информацией:***

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- 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;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

## **M2. ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ КОММУНИКАТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

### ***Общение:***

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### ***Совместная деятельность:***

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать



действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

– оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

– предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

– осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

### **М3. ОВЛАДЕНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫМИ РЕГУЛЯТИВНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

#### ***Самоорганизация:***

– самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

– давать оценку новым ситуациям;

– расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

– делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

– оценивать приобретённый опыт;

– способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

– постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

#### ***Самоконтроль:***

– давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

– владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

– использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

– оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

– принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

– принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

– признавать своё право и право других на ошибку;

– развивать способность понимать мир с позиции другого человека

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПОП СПО**

**ЛР 1** Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

**ЛР 2** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

**ЛР 3** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

**ЛР 4** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

**ЛР 5** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

**ЛР 6** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях

**ЛР 7** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности

**ЛР 8** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**ЛР 11** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

**ЛР 12** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**ЛР 13** Проявляющий желание к продолжению образования, готовый к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества.

**ЛР 14** Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости

**ЛР 15** Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации.

**ЛР 16** Демонстрирующий навыки противодействия коррупции.

### **1.5. Корреляция предметных результатов освоения основной образовательной программы СОО с компетенциями ФГОС СПО**

<b>Предметные результаты</b>	<b>Номера разделов</b>	<b>Общие компетенции ФГОС СПО</b>
<b>П1</b> – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	Раздел 1	ОК 04
<b>П2</b> – ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	Раздел 1	ОК 01, ОК 08
<b>П3</b> – положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и	Раздел 1	ОК 04, ОК 08

функциональных возможностей		
<b>П4</b> – проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	Раздел 1, 3	ОК 08
<b>П5</b> – контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	Раздел 1, 3	ОК 08
<b>П6</b> – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»	Раздел 2	ОК 08
<b>П7</b> – выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Раздел 3	ОК 08
<b>П8</b> – выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Раздел 3	ОК 08
<b>П9</b> – выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	Раздел 3	ОК 08
<b>П10</b> – демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	Раздел 3	ОК 04, ОК 08
<b>П11</b> – демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	Раздел 3	ОК 08
<b>П12</b> - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	Раздел 3	ОК 08

<b>П13</b> – положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	Раздел 3	ОК 08
<b>П14</b> – выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи;	Раздел 3	ОК 08
<b>П15</b> – планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	Раздел 3	ОК 08
<b>П16</b> – организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	Раздел 3	ОК 08
<b>П17</b> – проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях;	Раздел 3	ОК 08
<b>П18</b> – выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	Раздел 3	ОК 08
<b>П19</b> – выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;	Раздел 3	ОК 08
<b>П20</b> – демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	Раздел 3	ОК 04, ОК 08
<b>П21</b> – демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	Раздел 3	ОК 04, ОК 08
<b>П22</b> – выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».	Раздел 2	ОК 08

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы (всего)</b>	<b>116</b>
<b>учебная нагрузка с преподавателем (всего)</b>	<b>114</b>
в том числе:	
лекции, уроки	2
практические занятия	112
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>2</b>
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	1, 2 семестр – дифференцированный зачет;

### 2.2. Распределение объема часов ОП по разделам и темам

Номер темы, раздела	Наименование циклов, разделов, учебных предметов, профессиональных модулей, МДК, практик	Учебная нагрузка обучающихся, ч.				
		Объём ОП	Самост.	С преподавателем		
				Всего	в том числе	
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
Тема 1.1.	Знание о физической культуре	2	-	2	2	-
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Тема 2.1	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	6	-	6		6
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>106</b>	<b>-</b>	<b>106</b>
Тема 3.1.	Легкая атлетика	18		18	-	18
Тема 3.2.	Гимнастика	14	-	14	-	14
Тема 3.3.	Футбол	10	-	10	-	10
Тема 3.4.	Баскетбол	20	-	20	-	20
Тема 3.5.	Лыжная подготовка	16	2	14	-	14
Тема 3.6.	Волейбол	22	-	22	-	22
Тема 3.7.	Атлетическая гимнастика	8	-	8	-	8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>116</b>	<b>2</b>	<b>114</b>	<b>2</b>	<b>112</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП

Наименование разделов и тем	Объём ОП	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, практических и самостоятельных работ обучающихся	Объём часов	Коды ОК, ПК, З, У формированию которых способствует элемент программы	Материальное и информационное обеспечение занятий
1	2	3	4	5	6	7
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре</b>						
<b>Тема 1.1.</b>	<b>2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
Знание о физической культуре		1	<b>Знание о физической культуре. *</b> Физическая культура как социальное явление, как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека, как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Здоровый образ жизни современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура». Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2	П1, П2, П3, П4, П5, ОК 01, ОК 04, ОК 08	ДИ1 ИР1 ИР2 ИР3
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>				<b>108</b>		
<b>Тема 3.1.</b> Легкая атлетика	<b>10</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
		2	<b>ПР №1.</b> Техника низкого старта, стартового разгона.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		3	<b>ПР №2.</b> Воспитание быстроты при беге: 100 – 400 м.	2		
		4	<b>ПР №3.</b> Техника бега: 800 – 1000 м.	2		
		5	<b>ПР №4.</b> Воспитание выносливости при беге 3000 м.	2		
		6	<b>ПР №5.</b> Техника эстафетного бега 4 x 100 м.	2		
<b>Тема 3.4.</b> Баскетбол	<b>8</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		7	<b>ПР №6.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2		
		8	<b>ПР №7.</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2		

		9	<b>ПР №8.</b> Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча.	2		
		10	<b>ПР №9.</b> Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2		
<b>Тема 3.2.</b> Гимнастика	<b>8</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
		11	<b>ПР №10.</b> Общеразвивающие упражнения. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		12	<b>ПР №11.</b> Висы и упоры.	2		
		13	<b>ПР №12.</b> Упражнения у гимнастической стенки.	2		
		14	<b>ПР №13.</b> Комплексы упражнений вводной гимнастики.	2		
<b>Тема 3.3.</b> Футбол	<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
		15	<b>ПР №14.</b> Ведение и передачи мяча.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		16	<b>ПР №15.</b> Удары по мячу.	2		
<b>Тема 3.4.</b> Баскетбол	<b>12</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>		
		17	<b>ПР №16.</b> Тактика игры в нападении.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		18	<b>ПР №17.</b> Тактика игры в защите.	2		
		19	<b>ПР №18.</b> Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2		
		20	<b>ПР №19.</b> Групповые действия игроков.	2		
		21	<b>ПР №20.</b> Командные действия игроков.	2		
		22	<b>ПР №21.</b> Двусторонняя игра.	2		
<b>Тема 3.7.</b> Атлетическая гимнастика	<b>8</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
		23	<b>ПР №22.</b> Комплексы упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		24	<b>ПР №23.</b> Круговая тренировка на различные группы мышц. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2		
		25	<b>ПР №24.</b> Техника выполнения скоростно-силовых упражнений с отягощением. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2		
		26	<b>ПР №25.</b> Техника выполнения силовых упражнений со снарядами.	2		
<b>Тема 3.5.</b> Лыжная подготовка	<b>16</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>14</b>		
		27	<b>ПР №26.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двушажный классический ходы.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		28	<b>ПР №27.</b> Попеременные лыжные ходы.	2		
		29	<b>ПР №28.</b> Полуконьковый и коньковый ход.	2		
		30	<b>ПР №29.</b> Передвижение по пересеченной местности.	2		
		31	<b>ПР №30.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей.	2		

		32	<b>ПР №31.</b> Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	2		
		33	<b>ПР №32.</b> Воспитание скоростно-силовых способностей. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>2</b>		
		-	Подготовить доклад на тему: «Первая помощь при обморожениях и спортивных травмах».	2		
<b>Тема 3.6.</b> Волейбол	<b>22</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>22</b>		
		34	<b>ПР №33.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		35	<b>ПР №34.</b> Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём мяча.	2		
		36	<b>ПР №35.</b> Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём мяча.	2		
		37	<b>ПР №36.</b> Передачи мяча.	2		
		38	<b>ПР №37.</b> Передачи мяча.	2		
		39	<b>ПР №38.</b> Нападающие удары. Блокирование нападающего удара.	2		
		40	<b>ПР №39.</b> Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2		
		41	<b>ПР №40.</b> Тактика игры в защите и нападении.	2		
		42	<b>ПР №41.</b> Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2		
		43	<b>ПР №42.</b> Взаимодействия игроков.	2		
		44	<b>ПР №43.</b> Учебная игра.	2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности</b>				<b>6</b>		
<b>Тема 2.1</b> Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».	<b>6</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
		45	<b>ПР №44.</b> Сдача контрольных нормативов «ГТО».	2	П6, П22, ОК 08	ОИ1
		46	<b>ПР №45.</b> Сдача контрольных нормативов «ГТО».	2		
		47	<b>ПР №46.</b> Сдача контрольных нормативов «ГТО».	2		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>						
<b>Тема 3.2.</b> Гимнастика.	<b>6</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
		48	<b>ПР №47.</b> Комплексы упражнений производственной гимнастики. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		49	<b>ПР №48.</b> Упражнения для коррекции нарушений осанки.	2		



		50	<b>ПР №49.</b> Вольные упражнения. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2		
<b>Тема 3.4</b> Футбол.	<b>6</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>6</b>		
		51	<b>ПР №50.</b> Обводка соперника, отбор мяча.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		52	<b>ПР №51.</b> Тактика игры в защите.	2		
		53	<b>ПР №52.</b> Обманные движения.	2		
<b>Тема 3.1.</b> Легкая атлетика.	<b>8</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>		
		54	<b>ПР №53.</b> Техника метания гранаты.	2	П4, П5, П7-П21, ОК 04, ОК 08	ОИ1
		55	<b>ПР №54.</b> Техника бега по пересеченной местности. <i>Профессионально-ориентированное содержание.</i>	2		
		56	<b>ПР №55.</b> Техника спортивной ходьбы.	2		
		57	<b>ПР №56.</b> Прыжки в длину.	2		
			<b>Всего:</b>	<b>114</b>		

\* Жирным шрифтом выделена тема для заполнения учебного журнала (при наличии большого количества дидактических единиц);

\*\* Курсивом выделена тема для формирования дополнительных умений и знаний.

## 2.4. Примерные темы индивидуальных проектов\*\*\*

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
2. В хоккей играют настоящие мужчины.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
6. Влияние физических упражнений на мышцы
7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
8. Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.
9. Двигательная активность и здоровье человека.
10. Здоровый образ жизни
11. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
12. Избыточный вес и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
13. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
14. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
16. Личности в современном олимпийском движении.
17. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
18. Общая физическая подготовка: цели и задачи
19. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
20. Организация и проведение туристических походов.
21. Организация физического воспитания.
22. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
26. Питание спортсменов.
27. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
28. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
29. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.

\*\*\* Разработка, оформление и защита индивидуального проекта осуществляется согласно Положения о порядке организации выполнения и защиты индивидуального проекта по учебным предметам, разработанного и утвержденного Государственным профессиональным образовательным учреждением «Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина (от 25.05.2021 г).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

- Спортивные залы.

Реализация учебной дисциплины ООД 12. Физическая культура требует наличия спортивного зала, спортивных сооружений (зал, стадион, спортивные площадки, тир, оснащенные игровым, спортивным оборудованием и инвентарем).

##### **Спортивное оборудование:**

–баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;

–оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

–оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

–гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

–оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

##### **Для занятий лыжным спортом:**

– лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплой раздевалкой;

– учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;

– лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> (дата обращения: 04.06.2024). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

##### **Дополнительные источники:**

1. Абаскалова, Н.П. Физиологические основы здоровья: учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.]; отв. ред. Р.И. Айзман. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА-М, 2023. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. // ЭБС «Znanium» – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934006> (дата обращения: 04.06.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст: электронный.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст: электронный.

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст: электронный.

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города

Кемерово. – URL: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст: электронный.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 04.06.2024). – Текст: электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения и применения универсальных учебных действий по общему учебному предмету осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации.

В соответствии с требованиями ФГОС СОО достижение универсальных учебных действий по общему учебному предмету личностных, метапредметных результатов не выносятся на итоговую оценку обучающихся. На уровне освоения учебной дисциплины оценка данных результатов осуществляется с целью выявления динамики личностного роста обучающихся посредством наблюдения и документально не фиксируется.

Планируемые результаты освоения учебного предмета		Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения учебного предмета
10кл.	11кл.		
<b>П1.</b> характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	<b>П12.</b> характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	– 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	оценка уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); оценка результата дифференцированного зачета
<b>П2.</b> ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации	<b>П13.</b> положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и	– овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	- оценка уровня индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств

активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	сохранении творческого долголетия;	переутомления и сохранения высокой работоспособности	
<b>П3.</b> положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей	<b>П14.</b> выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи	– овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	- оценка уровня физической подготовленности обучающихся;
<b>П4.</b> проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	<b>П15.</b> планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	– 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	- оценка уровня физической подготовленности обучающихся;
<b>П5.</b> контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма,	<b>П16.</b> организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью	– овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	- оценка уровня физической подготовленности обучающихся;

использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
<b>П6.</b> планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»	<b>П17.</b> проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях	– 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 уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
<b>П7.</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	<b>П18.</b> выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	– овладение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	- оценка уровня физической подготовленности обучающихся
<b>П8.</b> выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной	<b>П19.</b> выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной	– овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей	- оценка уровня физической подготовленности обучающихся

физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании ;	физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании ;	здоровья, умственной и физической работоспособности , физического развития и физических качеств	
<b>П9.</b> выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	<b>П20.</b> демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;	– овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности , физического развития и физических качеств	- оценка уровня индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
<b>П10.</b> демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);	<b>П21.</b> демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);	– овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта	- оценка уровня овладение техническими навыками спортивных игр
<b>П11.</b> демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»	<b>П22.</b> выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях	– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в	– - оценка уровня физической подготовленности обучающихся, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

	Комплекса «Готов к труду и обороне».	том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
--	--------------------------------------	--	--

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Коды ОК (из ФГОС СПО)</b>	<b>Критерии оценки личностных результатов обучающихся</b>
<b>ЛР 1</b> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ОК 06</b>	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – сформированность гражданской позиции;
<b>ЛР 2</b> Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	<b>ОК 03</b> <b>ОК 06</b>	– оценка собственного продвижения, личностного развития; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях; – сформированность гражданской позиции; – участие в волонтерском движении, общественных объединениях, в студенческом самоуправлении. – участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
<b>ЛР 3</b> Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	<b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b>	– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
<b>ЛР 4</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ОК 09</b> <b>ОК 04</b>	– демонстрация интереса к будущей профессии; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; – проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;



<p><b>ЛР 5</b> Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p>	<p><b>ОК 05</b></p>	<p>– участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;</p>
<p><b>ЛР 6</b> Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p>	<p><b>ОК 04</b></p>	<p>– демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; – добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан;</p>
<p><b>ЛР 7</b> Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p><b>ОК 01</b> <b>ОК 05</b></p>	<p>– участие в исследовательской и проектной работе; – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</p>
<p><b>ЛР 8</b> Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<p>– готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся; – отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;</p>
<p><b>ЛР 9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p><b>ОК 08</b></p>	<p>– демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; – участие во внеурочных мероприятиях, спортивных секциях, творческих объединениях</p>
<p><b>ЛР 10</b> Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p>	<p><b>ОК 07</b> <b>ОК 02</b></p>	<p>– проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; – демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии; – проявление навыков цифровой безопасности;</p>
<p><b>ЛР 11</b> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<p>– участие в культурных программах и проектах, посещение концертов, музеев, театров, кинотеатров, художественных выставок;</p>
<p><b>ЛР 12</b> Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию</p>	<p><b>ОК 06</b></p>	<p>– осознание ценности семьи для каждого человека, установка на надежные и</p>

детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания		безопасные отношения, вступление в брак и ответственное родительство
<b>ЛР 13</b> Проявляющий желание к продолжению образования, готовый к социальной и профессиональной мобильности в условиях современного общества	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03</b>	– демонстрация свободы выбора, самостоятельности и ответственности в принятии решений, стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, осознание ценности образования на протяжении всей жизни
<b>ЛР 14</b> Экономически активный, предприимчивый, готовый к самозанятости	<b>ОК 03</b>	– критически мыслящий, интеллектуально самостоятельный, демонстрирующий активную гражданскую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности
<b>ЛР 15</b> Демонстрирующий навыки эффективного обмена информацией и взаимодействия с другими людьми, обладающий навыками коммуникации	<b>ОК 04 ОК 05</b>	– обладающий командным духом, способный быть лидером, демонстрирующий готовность к продуктивному взаимодействию и сотрудничеству
<b>ЛР 16</b> Демонстрирующий навыки противодействия коррупции	<b>ОК 06</b>	– демонстрирующий активную гражданскую позицию, в том числе в социальной и трудовой деятельности