

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
От 30 мая 2023г. № 230-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП . 09 Физическая культура

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

22.02.06 Сварочное производство

профиль обучения: технологический профиль

г. Сызрань, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ*

Предметно-цикловой комиссии
**Общеобразовательный, общий гуманитарный и
социально-экономический, математический и
общий естественнонаучный циклы**

Председатель Л.Н.Барабанова

_____ 2023

СОГЛАСОВАНО**

Предметно-цикловой комиссии
**Общепрофессиональный и
профессиональный циклы**
«Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))»

Председатель М.А.Овсянникова

_____ 2023

Составитель: Ким А.Н., преподаватель физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.А. Папунина, методист
технологического профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной
образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в
соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 22.02.06
Сварочное производство

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	10
3.СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
6. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	25
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО..	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....	27
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	29

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета **ОУП . 09 Физическая культура** разработана на основе: федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 22.02.06 Сварочное производство;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины технологического профиля (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности 22.02.06 Сварочное производство

рабочей программы воспитания по специальности 22.02.06 Сварочное производство

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 профессии/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 профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета **Физическая культура** отводится **78** часов в соответствии с учебным планом по специальности 22.02.06 Сварочное производство. В программе теоретические сведения дополняются лабораторными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности 22.02.06 Сварочное производство

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.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета **Физическая культура** в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПР б),
- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

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

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Предмет изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности. Предмет обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

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

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

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

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

Содержание предмета включает теоретическую и практическую части.

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

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

Предмет **Физическая культура** изучается на базовом уровне

Предмет **Физическая культура** имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общепрофессионального цикла: Безопасность жизнедеятельности, Общие компетенции профессионала, а также междисциплинарными курсами профессионального цикла МДК 02.02 Основы проектирования технологических процессов ПМ.02 **Разработка технологических процессов и проектирование изделий.**

Предмет **Физическая культура** имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественно-научной 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 целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета **Физическая культура** особое внимание уделяется формированию и развитию личности обучающегося, способного к самоидентификации и определению своих ценностных ориентиров на основе осмысления и освоения исторического опыта своей страны и человечества в целом, активно и творчески применяющего исторические знания и предметные умения в учебной, социальной и трудовой практике.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета **ОУП .06 Физическая культура** обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
ЛР 02	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
ЛР 06	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
ЛР 07	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
ЛР 09	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
ЛР 13	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 15	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
ЛР 16	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 17	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 18	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите
Метапредметные результаты (МР)	
МР 02	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной,

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
MP 04	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
MP 08	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебнометодических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
MP 09	готовность и способность к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
MP 10	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
MP 11	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б)	
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 игровой и соревновательной деятельности

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Код	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 22.02.06 Сварочное производство
Познавательные универсальные учебные действия (формирование	ОК 3	ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие,

собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 1	предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 4	ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 4 ОК 3 ОК 8	ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 8 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
Личностные	ОК 1 ОК 3 ОК 6	ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета **ОУП .06 Физическая культура** закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство)
	Наименование ВПД
ПК 2.4	Оформлять конструкторскую, технологическую и техническую документацию.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	74
Самостоятельная работа	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме:	Дифференцированны й зачет

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО					
Введение.	<p>Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями Условия формирования здорового образа жизни</p>	1	ПРб 02, ПРб 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02, ЛР 9	ОК 1-7	Гражданское Физическое
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Содержание учебного материала: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание</p>	1	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05, ЛР 9	ОК 1-8	Гражданское Патриотическое Физическое

	и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний				
	Самостоятельная работа	Не предусмотрено			
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	1	ПРб 01, ПРб03, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР 09, ЛР 9	ОК 1-8 ПК 1.2	Гражданское Трудовое Познавательное Физическое
	Самостоятельная работа обучающихся	Не предусмотрено			
Тема 1.3 Самоконтроль, его основные методы, показатели и	Содержание учебного материала Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,	1	ПРб 01, ПРб03, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР 09, ЛР 9	ОК 1-8	Гражданское Трудовое Познавательное Физическое

критерии оценки	физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля				
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 1.4 Психологические основы учебного и производственноготруда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности Психофизиологическая характеристика состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	1	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 09, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 1-6	Духовно-нравственное Гражданское Физическое Эстетическое
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических	1	ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 09, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ЛР 9	ОК 1-8	Духовно-нравственное Гражданское Физическое Эстетическое

	функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования				
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Раздел 2. Практическая часть.					
Тема 2.1. Учебно-методические занятия	<p>Практические занятия</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.</p> <p>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.</p> <p>Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении</p> <p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов</p> <p>Методика определения профессионально значимых психофизиологических и</p>	10	ПР6 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 ЛР 9	ОК 1-8	Физическое Духовно-нравственное Эстетическое

	<p>двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности</p> <p>Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру)</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</p>				
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.2 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование</p> <p>Бег 100 м</p> <p>Эстафетный бег 4100м, 4400</p> <p>Бег по прямой с различной скоростью</p> <p>Равномерный бег на дистанцию 2000 м и 3000 м</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания</p> <p>Прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной</p>		<p>ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07</p> <p>ЛР 9</p>	ОК 1-8	<p>Гражданское</p> <p>Физическое</p> <p>Эстетическое</p>
		09			

	Метание гранаты Толкание ядра				
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предус мотрен о			
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Техника безопасности при лыжной подготовке		ПРб 01, ПРб 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08 ПРб 02, МР 09 ЛР 9	ОК 1-8	Гражданское Физическое
	Практические занятия Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км – 5 км Основные элементы тактики в лыжных гонках Правила соревнований Техника безопасности при занятиях лыжным спортом Первая помощь при травмах и обморожения	10			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предус мотрен о			
Тема 2.4. Гимнастика	Содержание учебного материала Техника безопасности при занятиях гимнастикой		ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ЛР 9	ОК 1-8	Гражданское Экологическое Эстетическое Физическое
	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре партнером Упражнения гантелями, набивными мячами, мячом, обручем	10			

	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний Упражнения для коррекции зрения Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики				
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.5. Спортивные игры	Содержание учебного материала Техника безопасности при спортивных играх		ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 1-8	Гражданское Физическое
	Практические занятия Подготовительные упражнения для игр в волейбол Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Волейбол. Игра по упрощенным правилам Волейбол. Игра по правилам Подготовительные упражнения для игр в баскетбол Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам Баскетбол. Игра по правилам Футбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	18			
	Самостоятельная работа обучающихся.	Не предусмотрено			
Тема 2.6. Плавание	Содержание учебного материала Техника безопасности при плавании		ПР6 01, ПР603, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09	ОК 1-8	Гражданское Трудовое Познавательное
	Практические занятия	4			

	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне Доврачебная помощь пострадавшему Самоконтроль при занятиях плаванием</p>		ЛР 9		Физическое
	Самостоятельная работа обучающихся..	Не предусмотрено			
Тема 2.7. Виды спорта по выбору	<p>Содержание учебного материала Практические занятия. Ритмическая гимнастика. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений Атлетическая гимнастика Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Техника безопасности занятий Знакомство с видами единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Приемы самостраховки Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих» Силовые упражнения и единоборства в парах Овладение приемами страховки, подвижные</p>	10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09 ЛР 9	ОК 1-8	Физическое Гражданское

	<p>игры Самоконтроль при занятиях единоборствами Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца Техника безопасности в ходе единоборств Классические методы дыхания при выполнении движений Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко) Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой</p>				
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p>	<p>Не предус мотрен о</p>			
<p>Дифференцированный зачет</p>		<p>2</p>			
<p>Итого:</p>		<p>78</p>			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета Физическая культура требует наличия Спортивного зала с оборудованными игровыми площадками (для волейбола, для баскетбола, для подвижных игр). Открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Оборудование учебного кабинета:

Мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по Физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,
- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий,

- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, 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

Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.09.2009 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 090-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). В ред. От 03.07.2016, с изм. От 19.09.2016.

2. Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2009 г. № 413»

3. Приказ Минобрнауки России от 29.09.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ

4. Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2009 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

5. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013

7. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М.,

8. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014

9. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие/под ред. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2017

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2018г

Интернет-ресурсы:

1. www.mnstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
<p>ПРб.01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Оценка защиты рефератов, сдачи нормативов по возрастной категории – (обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся)</p> <p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий, Знать современное состояние физической культуры и спорта. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>
<p>ПРб.02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов практических занятий</p> <p>Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>
<p>ПРб.03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	
<p>ПРб.04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	
<p>ПРб.05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>	

6.ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 09. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 09. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
<p>ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми,</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
<p>информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.</p> <p>ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным работам в коллективе и команде контекстам.</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 09. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем в рабочей программе по предмету
<p>ОП. 06 Безопасность жизнедеятельности Уметь: - применять профессиональные знания в ходе исполнения обязанностей военной службы на воинских должностях в соответствии с полученной профессией Знать: -задачи и основные мероприятия гражданской обороны; -организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; -основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении (оснащении) воинских подразделений, в которых имею военноучетные специальности, родственные профессиям СПО; -область применения получаемых профессиональных знаний при исполнении обязанностей военной службы;</p>	<p>Наименование ПМ (МДК): ПМ.02 Разработка технологических процессов и проектирование изделий. ПК 2.4 Оформлять конструкторскую, технологическую и техническую документацию. Опыт практической деятельности: - выполнения сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку с применением сборочных приспособлений; Уметь: - проверять работоспособность и исправность оборудования поста для сварки; - пользоваться производственно-технологической и нормативной документацией для выполнения трудовых функций; Знать: - основные правила чтения технологической документации; - устройство вспомогательного оборудования, назначение, правила его эксплуатации и область применения; - правила технической эксплуатации электроустановок.</p>	<p>ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Тема 2.7. Виды спорта по выбору</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И
ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	Урок с элементами ИКТ	умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
2.	Условия формирования здорового образа жизни	1	Семинар	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с логической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
3.	Современное состояние здоровья молодежи	1	Семинар	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
4.	Влияние экологических факторов на здоровье человека	1	Урок-решение проблемной ситуации	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике
5.	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании	1	Работа в микрогруппах, с последующим обсуждением	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных,

				коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике
6.	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни	1	Урок с элементами ИКТ	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике
7.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	Работа в микрогруппах, с последующим обсуждением	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
8.	Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	1	Семинар	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
9.	Основные признаки утомления	1	Урок с элементами видео и последующим обсуждением фрагмента	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
10.	Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки	1	Урок-решение проблемной ситуации	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и

				физических качеств
11.	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	2	Урок-решение проблемной ситуации	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
09.	Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии	2	Семинар	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
13.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда	1	Работа в микрогруппах с последующим обсуждением	знать формы и содержание физических упражнений, уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек, знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены
14.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	Семинар	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
15.	Физическая Культура в профессиональной деятельности специалиста	1	Проблемный урок	уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности, уметь применять средства и методы физического воспитания для профилактики

				профессиональных заболеваний, уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым специальность предъявляет повышенные требования.
--	--	--	--	---