

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общеобразовательный цикл

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Сызрань, 2021 г.

## **РАССМОТРЕНА**

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных, общих гуманитарных,  
социально-экономических, естественнонаучных  
дисциплин  
от «27» мая 2021 г. протокол № 10

**Составитель:** Д.В. Лисин, преподаватель ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

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

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА предназначена для профессии среднего профессионального образования 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ. Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательного учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»). Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и уточнениями к Рекомендациям по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования, одобренными научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	5
1.1. Область применения программы учебного предмета .....	5
1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	6
1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета .....	6
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы .....	7
2.2. Тематический план и содержание учебного предмета .....	8
2.3. Содержание профильной составляющей .....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....	11
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В ПРОГРАММУ ...	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	13

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета (далее УД) **Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

### 1.2. Место предмета в структуре ППКРС

Учебный предмет является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с технологическим профилем профессионального образования.

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса химии на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет **Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета **Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами **Основы безопасности жизнедеятельности**.

Изучение учебного предмета **Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференциального зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

#### **личностных:**

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;  
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

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;

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

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;

принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;

умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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;

***предметных:***

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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).

**1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 305 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 214 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 91 часа

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС*: *не предусмотрено*.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего часов на учебную дисциплину	305
Самостоятельная работа	91
Всего во взаимодействии с преподавателем	214
из них:	
Теоретическое обучение (без консультаций и промежуточной аттестации)	17
Лабораторные и практические занятия	195
Курсовая работа (проект)	0
Консультации	0
Промежуточная аттестация	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Профильное изучение общеобразовательной учебного предмета Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем для специальности 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1
	1. Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b> Спринтерский бег. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 80 м. Финиширование. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м). Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности на дистанцию 2500.	17	
<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено		



	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Подготовить доклад на тему «Правила техники безопасности на уроках физической культуры»          Выполнить специальные беговые упражнения, правила соревнований          Выполнить встречные и линейные эстафеты          Выполнить встречные и линейные эстафеты.          Развитие скоростных качеств          Выполнить специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м          Выполнить подбор разбега, отталкивание          Выполнить подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения.          Выполнить специальные беговые упражнения. Челночный бег</p>	<b>8</b>	
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника перемещений, стойки, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Практическое занятие</b>          Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.          Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.          Прямой нападающий удар.          Нижняя прямая подача на точность по зонам.          Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.          Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.          Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.          Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование.          Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего.          Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Блокирование.          Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование.          Позиционное нападение со сменой мест, страховка блокирующих          Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.</p>	<b>18</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Подготовить доклад на тему «Правила техники безопасности на уроках спортивных игр(волейбол) Развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований по метанию</p>	<b>9</b>		

	<p>Выполнить развитие скоростно - силовых качеств</p> <p>Выполнить специальные беговые упражнения</p> <p>Изучить правила соревнований игры в волейбол.</p> <p>Выполнить специальные беговые упражнения</p> <p>Применить развитие выносливости</p> <p>Изучить правила соревнований игры в волейбол.</p> <p>Выполнить комплекс ОРУ. Развитие выносливости</p> <p>Выполнить комплекс ОРУ. Развитие выносливости</p>		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	1. Техника игры в баскетбол		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.</p> <p>Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.</p> <p>Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.</p> <p>Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты.</p> <p>Индивидуальные действия в защите.</p> <p>Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<b>17</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Подготовить доклад на тему «Правила техники безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол)</p> <p>Подготовить сообщение по теме«Основы рационального питания»</p> <p>Подготовить комплекс упражнений</p> <p>Подготовить сообщение по теме«Расход энергии на различные виды деятельности»</p> <p>Подготовить сообщение по теме «Режим питания»</p> <p>Подготовить сообщение по теме «Физические упражнения, способствующие вытягиванию тела, изменению мышечной массы»</p> <p>Выполнить прыжки через короткую скакалку</p>	<b>9</b>	

	Составить комплекс упражнений Подготовить сообщение по теме «Работоспособность»		
<b>Раздел 4. Упражнения общеразвивающей направленности</b>			
<b>Тема 4.1. Упражнения общеразвивающей направленности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b> ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости. Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью. Легкая атлетика. Равномерный бег с финальным ускорением. Баскетбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью Баскетбол. Ускорения с изменением направления движения. Футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. Футбол. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.	<b>19</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить упражнения на развитие пресса. Выполнить прыжки через короткую скакалку. Выполнить упражнения на развитие пресса. Составить комплекс ОРУ Составить комплекс ОРУ	<b>10</b>	
<b>Раздел 5. Лыжные гонки</b>			
<b>Тема 5.1. Лыжи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	1. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b> Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.	<b>19</b>	

	<p>Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски.</p> <p>Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км.</p> <p>Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами.</p> <p>Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами.</p> <p>Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием».</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнить упражнение на развитие плечевого пояса.</p> <p>Составить презентация о лыжниках</p> <p>Составить реферат на тему «Применение лыжных мазей»</p> <p>Выполнять упражнение на развитие плечевого пояса.</p> <p>Выполнять упражнение на развитие плечевого пояса.</p> <p>Выполнять упражнение на развитие плечевого пояса.</p>	6	
<b>Раздел 6. Волейбол</b>			
<b>Тема 6.1. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Техника игры в волейбол. Командные тактические действия в защите и нападении		2
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Стойка и передвижения игроков.</p> <p>Верхняя передача мяча в парах и тройках.</p> <p>Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</p> <p>Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.</p> <p>Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара.</p> <p>Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест.</p> <p>Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади.</p> <p>Преодоление препятствий прыжком.</p> <p>Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком.</p>	17	

	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнить прыжки через короткую скакалку. Выполнить прыжки через короткую скакалку. Выполнить прыжки через короткую скакалку. Выполнить прыжки через короткую скакалку. Применить развитие скоростных качеств Выполнить прыжковые упражнения.	<b>6</b>	
<b>Раздел 7. Прикладно - ориентированная подготовка</b>			
Тема 7.1. Прикладно - ориентированная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b> Прикладно - ориентированная подготовка	1	<b>2</b>
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b> Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону. <b>Передвижение</b> ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.	<b>12</b>	
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Применить встречные и линейные эстафеты.	<b>1</b>	
<b>Раздел 8. Легкая атлетика</b>			
Тема 8.1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	1	<b>2</b>
	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Практическое занятие</b> Спринтерский бег. Спринтерский бег, низкий старт 30м. Спринтерский бег, финиширование. Спринтерский бег, стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание гранаты из различных положений в цель.	<b>20</b>	

	<p>Метание гранаты на дальность.  Эстафетный бег, дистанция 100-150м  Эстафетный бег, спортивные игры.  Бег по пересеченной местности.  Бег по пересеченной местности. Бег в гору.  Преодоление полосы из 4-5 препятствий.  Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Применить развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований по метанию.  Применить развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований по метанию.  Выполнить подбор разбега, отталкивание.  Применить развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований по метанию.  Выполнить отработку техники метания под углом 45°  Применить развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований по метанию.  Изучить правила соревнований в беге на средние дистанции.  Изучить правила соревнований в беге на средние дистанции.  Выполнить беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить беговые и прыжковые упражнения.  Выполнить беговые и прыжковые упражнения.  Изучить правила соревнований  Изучить правила соревнований</p>	14	
<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 9.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	<p>1. Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента.</p>		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Практическое занятие</b>  Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег  Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м.  Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м.</p>	27	

	<p>Скоростной бег до 80 м. Финиширование.  Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.  Метание теннисного мяча на дальность.  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м (девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м).  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м.  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Бег по пересеченной местности.  Преодоление горизонтальных препятствий.  Преодоление вертикальных препятствий.  Бег по пересеченной местности на дистанцию 2500.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Подготовить доклад на тему Правила техники безопасности на уроках физической культуры  Выполнить специальные беговые упражнения, правила соревнований  Применить встречные и линейные эстафеты  Применить встречные и линейные эстафеты.  Развитие скоростных качеств  Выполнить специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м  Выполнить подбор разбега, отталкивание  Выполнить подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения.  Выполнить специальные беговые упражнения. Челночный бег</p>	<b>8</b>	
<b>Раздел 10. Волейбол</b>			
<b>Тема 10.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	1. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Лабораторная работа</b>		
	<p><b>Практическое занятие</b>  Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.  Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.  Прямой нападающий удар.</p>	<b>17</b>	

	<p>Нижняя прямая подача на точность по зонам          Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.          Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.          Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.          Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование          Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего.          Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Блокирование.          Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование.          Позиционное нападение со сменой мест, страховка блокирующих.          Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.</p>		
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>          Применить развитие скоростно-силовых качеств, правила соревнований по метанию          Применить развитие скоростно - силовых качеств          Выполнить специальные беговые упражнения          Изучить правила соревнований в беге на средние дистанции          Выполнить специальные беговые упражнения          Применить развитие выносливости          Изучить правила соревнований по бегу на средние дистанции          Составить комплекс ОРУ. Развитие выносливости          Составить комплекс ОРУ. Развитие выносливости</p>	9	
<b>Раздел 11. Баскетбол</b>			
<b>Тема 11.1. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника игры в баскетбол		
	<b>Лабораторная работа</b>	Не предусмотрено	
	<p><b>Практическое занятие</b>          Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.          Ведение мяча с сопротивлением.          Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.          Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв.          Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.          Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.          Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты.          Индивидуальные действия в защите.          Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок.          Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	12	



	Развитие координационных способностей.		
	<b>Контрольная работа</b>	Не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс ОРУ. Развитие выносливости Подготовить сообщение по теме «Основы рационального питания» Подготовить комплекс упражнений Подготовить комплекс упражнений Подготовить сообщение по теме «Расход энергии на различные виды деятельности» Подготовить сообщение по теме «Расход энергии на различные виды деятельности» Подготовить сообщение по теме «Режим питания» Подготовить сообщение по теме «Физические упражнения, способствующие вытягиванию тела, изменению мышечной массы» Выполнить прыжки через короткую скакалку Составить комплекс упражнений Составить комплекс упражнений	<b>8</b>	
		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>
		<b>Всего</b>	<b>305</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Все помещения, объекты Физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по Физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- 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.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения (из примерной программы)**

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

1. В.И. Лях, «Физическая культура. 10-11 классы»: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 255с.
2. Г.И. Погадаев, «Физическая культура», 10-11 кл. Базовый уровень.

#### **Основные источники (для студентов):**

*Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др.* Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.

*Барчуков И. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

*Бишаева А.А.* Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

*Гамидова С. К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

*Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

*Сайганова Е.Г, Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

### Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю. И.* Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.* Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И. В.* Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

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

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### **интернет-ресурсы**

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).  
[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание обучения	Результаты обучения (основные виды деятельности обучающихся)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знать современного состояния физической культуры и спорта. Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знать оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Оценка за практическое занятие
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знать форм и содержания физических упражнений. организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знать основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены	Оценка за практическое занятие
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Оценка за практическое занятие
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знать требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Уметь определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности	Оценка за практическое занятие

4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<p>Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p> <p>Уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	Оценка за практическое занятие
<b>Практическая часть</b>		
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	Оценка практических занятий
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	Оценка практических занятий

2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).</p> <p>Знать правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>	
3. Гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	Оценка практических занятий
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знать правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	Оценка практических занятий
5. Плавание	<p>Уметь выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по</p>	Оценка практических занятий



	<p>совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.</p> <p>Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме.</p> <p>Уметь оказывать доврачебную помощь пострадавшему.</p> <p>Знать техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.</p> <p>Освоение самоконтроля при занятиях плаванием</p>	
Виды спорта по выбору	<p>Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений</p>	Оценка практических занятий
1. Ритмическая гимнастика	<p>Знать средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p>	Оценка практических занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Знать и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> <p>Заполнение дневника самоконтроля</p>	Оценка практических занятий
4. Дыхательная гимнастика	<p>Уметь составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы.</p> <p>Знать техники безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>Уметь осуществлять самоконтроль.</p> <p>Участие в соревнованиях</p>	Оценка практических занятий
5. Спортивная аэробика	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>	Оценка практических занятий
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p> <p>Уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности</p>	Оценка практических занятий



**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И  
ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>формируемые универсальные учебные действия</b>
1.	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков.	1	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
2.	Практическое занятие №18 Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
3.	Практическое занятие №36 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
4.	Практическое занятие №71 Командные тактические действия в защите и нападении	1	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
5.	Практическое занятие №79 Тактические действия в нападении и защите	1	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
6.	Практическое занятие №86 Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег	1	Презентация. Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
7.	Практическое занятие №142 Комбинации- приём, передача, нападающий удар.	1	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные

	Блокирование			
8.	Практическое занятие №151 Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные
9.	Практическое занятие №167 Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Групповая дискуссия. Работа в парах и малых группах. Анализ конкретных ситуаций. Ролевая игра	Личностные Метапредметные предметные

<p align="center"><b>Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)</b></p>	<p align="center"><b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО)</b></p>
<p><b>Личностные</b>                      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;                      потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;                      приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;                      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;                      готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;                      способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;                      способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;                      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;                      принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;                      умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;                      патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;                      готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                      ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.                      ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.                      ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.                      ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                      ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.                      ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных</p>

<p><b>Метапредметные:</b>          способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;          готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;          освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;          готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;          формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;          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;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.          ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.          ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.          ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.          ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.          ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.          ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных</p>
<p><b>Предметные:</b>          умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;          владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;          владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;          владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.          ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.          ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку</p>

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;          владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.          ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.          ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.          ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.          ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных</p>
--	---