

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Сергей Иванович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 16.09.2025 13:58:56  
Уникальный программный ключ:  
5ede28fe5b714e680817c5c132d4ba793a6b4422

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ «СЛАВЯНОСЕРБСКИЙ ТЕХНИКУМ»  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ К.Е.ВОРОШИЛОВА»**



**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор техникума  
*Г.А. Мысик*  
Г.А.Мысик  
19 июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 20.02.03 – Природоохранное обустройство территории

пгт.Славяносербск, 2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Одобрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №20 от «15» августа 2024 года)

Организация-разработчик: филиал «Славяносербский техникум» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный аграрный университет им.К.Е.Ворошилова»

Разработчик: преподаватель высшей категории гуманитарных и общественных дисциплин Федоренко Сергей Анатольевич

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных, общественных и естественно-научных дисциплин  
Протокол № 12 от 19 июня 2025г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|          |                                                                                  |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                                     | <b>4</b>  |
| <b>2</b> | <b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>                                                    | <b>4</b>  |
| <b>3</b> | <b>ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>         | <b>10</b> |
| <b>4</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>           | <b>18</b> |
| <b>5</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>21</b> |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебного предмета ОДБ.09 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.03 «Природоохранное обустройство территории».

### **1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебный предмет ОДБ.09 «Физическая культура» входит в раздел «Общеобразовательные предметы» общеобразовательного учебного цикла.

### **1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                  | <b>Объем часов</b> |
|------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>   | 72                 |
| <b>в том числе:</b>                                        |                    |
| – теоретическое обучение                                   | 4                  |
| – практические занятия                                     | 68                 |
| – самостоятельная работа                                   |                    |
| – консультации                                             |                    |
| <b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b> |                    |

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2.1. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

| Код и наименование формируемых компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Общие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Дисциплинарные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировать здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психологическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно составлять план решения проблем с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы,</li> </ul> |

|  |  |                                             |
|--|--|---------------------------------------------|
|  |  | быстроты, выносливости, гибкости и ловкости |
|--|--|---------------------------------------------|

|                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ПК 2.5 Выполнять погрузочно-разгрузочные, транспортные и стационарные работы на тракторах.</p> | <p><b>Практический опыт:</b><br/>         Погрузка на тракторные прицепы перевозимого груза<br/>         Транспортирование грузов с соблюдением правил дорожного движения и правил охраны труда<br/>         Выполнение работ на стационаре с использованием рабочего и вспомогательного оборудования трактора</p> | <p><b>Умения:</b><br/>         Размещать и закреплять на тракторных прицепах перевозимый груз<br/>         Выполнять контрольный осмотр транспортных агрегатов перед выездом и при выполнении поездки<br/>         Выполнять агрегатирование трактора с навесным оборудованием<br/>         Управлять транспортными поездами в различных дорожных условиях<br/>         Устранять мелкие неисправности, возникающие во время эксплуатации транспортных агрегатов<br/>         Получать, оформлять и сдавать транспортную документацию<br/>         Выполнять технологические операции на стационаре</p> <p><b>Знания:</b><br/>         Классификация сельскохозяйственных грузов<br/>         Правила погрузки, укладки, строповки грузов на тракторных прицепах и их разгрузки<br/>         Типы и принцип работы сцепных устройств<br/>         Правила дорожного движения и перевозки грузов<br/>         Правила эксплуатации транспортных агрегатов<br/>         Правила охраны труда при проверке технического состояния транспортных агрегатов, проведении погрузочно-разгрузочных работ и транспортировке грузов<br/>         Правила агрегатирования трактора с навесными устройствами<br/>         Принцип действия, устройство машин для послеуборочной обработки сельскохозяйственной продукции<br/>         Правила и нормы охраны труда</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **В части гражданского воспитания должны отражать:**

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

### **В части патриотического воспитания должны отражать:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

### **В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

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

### **В части эстетического воспитания должны отражать:**

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

**В части физического воспитания должны отражать:**

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

**В части трудового воспитания должны отражать:**

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

**В части экологического воспитания должны отражать:**

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

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

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

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем                                  | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)                                                                                                                                                                  | Объем часов | Формируемые компетенции |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3           | 4                       |
| Раздел 1                                                     | Физическая культура, как часть культуры общества и человека                                                                                                                                                                                                                                                       | 12          | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
| Основное содержание                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8           |                         |
| Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           |                         |
|                                                              | 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их форм организации. |             | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                              | 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.                                                                                         |             |                         |
| Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни                    | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           | ОК 01, ОК 04, ОК 08     |
|                                                              | 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.                                                                                                                                                                                       |             |                         |
|                                                              | 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.                                                                                                        |             |                         |
|                                                              | 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.                                                                                          |             |                         |

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                            |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|--|
| <b>Тема 1.3.</b> Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |  |
|                                                                                                                                                       | 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) |          |                            |  |
|                                                                                                                                                       | 2 . Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональна направленность.                                                                                                                                                                                                                                   |          |                            |  |
| <b>Тема 1.4.</b> Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |  |
|                                                                                                                                                       | 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой                                                                                                                                                                   |          |                            |  |
|                                                                                                                                                       | 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями                                          |          |                            |  |
|                                                                                                                                                       | 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля                                                                                                                                                                            |          |                            |  |
|                                                                                                                                                       | 4. Физические качества, средства их совершенствования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                            |  |
| <b>* Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b> | <b>2</b>                   |  |
| <b>Тема 1.5</b> Физическая культура в режиме трудового дня                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2</b> | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |  |
|                                                                                                                                                       | 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.                                                                                                                                                                      |          |                            |  |

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                              | 2. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда<br>Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики                                                                                    |           |                                            |
| <b>Тема 1.6</b><br>Профессионально<br>прикладная физическая<br>подготовка                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                         | 2         | <b>ОК 01, ОК<br/>04, ОК 08,<br/>ПК 2.5</b> |
|                                                                                                                                                              | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки                                                            |           |                                            |
|                                                                                                                                                              | 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств |           |                                            |
| <b>Раздел 2</b>                                                                                                                                              | <b>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности</b>                                                                                                                                                     | 58        | <b>ОК 01, ОК<br/>04, ОК 08,<br/>ПК 2.5</b> |
| <b>Методико-практические занятия</b>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>16</b> |                                            |
| <b>*Профессионально ориентированное содержание</b>                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              | <b>16</b> |                                            |
| <b>Тема 2.1</b> Подбор<br>упражнений, составление и<br>проведение комплексов<br>упражнений для различных<br>форм организации занятий<br>физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                         | 2         | <b>ОК 01, ОК<br/>04, ОК 08,<br/>ПК 2.5</b> |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия (1-2)</b>                                                                                                                                                                                                            | 2         |                                            |
|                                                                                                                                                              | 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения                                                               |           |                                            |
|                                                                                                                                                              | 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности                                                                                                                                  |           |                                            |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Составление и проведение                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                         | 2         | <b>ОК 01, ОК<br/>04, ОК 08,</b>            |
|                                                                                                                                                              | <b>Практические занятия (3-4)</b>                                                                                                                                                                                                            | 2         |                                            |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------|
| самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»                                                                                                    | 3-4. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений<br>Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |   | <b>ПК 2.5</b>                                |
| <b>Тема 2.3</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             | 2 | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b><br><b>ПК...</b>   |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия (5-6)</b>                                                                                                                                                                                                                                | 2 |                                              |
|                                                                                                                                                                               | 5-6. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности                                                                                                                                                                          |   |                                              |
| <b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             | 2 | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08,</b><br><b>ПК 2.5</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия (7-8)</b>                                                                                                                                                                                                                                | 2 |                                              |
|                                                                                                                                                                               | 7. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                |   |                                              |
|                                                                                                                                                                               | 8. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности                                                                                |   |                                              |
| <b>Тема 2.5</b><br>Профессионально-прикладная физическая подготовка                                                                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                             | 8 | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08,</b><br><b>ПК 2.5</b> |
|                                                                                                                                                                               | <b>Практические занятия (9-16)</b>                                                                                                                                                                                                                               | 8 |                                              |
|                                                                                                                                                                               | 9-12. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания                       |   |                                              |
|                                                                                                                                                                               | 13-16. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)                                                                                                             |   |                                              |

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------|--|
| <b>Основное содержание</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>42</b>                                |                  |  |
| <b>Учебно-тренировочные занятия</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>42</b>                                |                  |  |
| <b>Тема 2.6.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                          | <b>2</b>         |  |
|                                                                                              | <b>Практические занятия (17-18)</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                          | <b>2</b>         |  |
|                                                                                              | 17-18. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, <sup>9</sup> развитие основных физических качеств.                                    |                                          |                  |  |
| <b>2.7. Гимнастика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>8</b>                                 |                  |  |
| <b>Тема 2.7 (1)</b> Основная гимнастика                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                          | <b>2</b>         |  |
|                                                                                              | <b>Практические занятия(19-20)</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                          | <b>2</b>         |  |
|                                                                                              | 19. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                     |                                          |                  |  |
|                                                                                              | 20. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.<br>Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки |                                          |                  |  |
|                                                                                              | 3. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой                                                                                                                                                                                                      | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |                  |  |
| <b>Тема 2.7 (5)</b> Атлетическая                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                          | <b>6</b>         |  |
|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          | <b>ОК 01, ОК</b> |  |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                            |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|
| <b>гимнастика</b>          | <b>Практические занятия (21-26)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6</b>  | <b>04, ОК 08</b>           |
|                            | 21-22.Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами                                                                                            |           |                            |
|                            | 23-24.Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.                                                                                                                                                                                                          |           |                            |
|                            | 25-26.Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.                                                                                                                                                                                                                  |           |                            |
| <b>2.8 Спортивные игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>18</b> |                            |
| <b>Тема 2.8 (1) Футбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |
|                            | <b>Практические занятия(27-32)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |                            |
|                            | 27. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |           |                            |
|                            | 28.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника                                                                                                                                                                                            |           |                            |
|                            | 29-30.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях                                                                                                        |           |                            |
|                            | 31-32.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)                                                                                                                                                                                                                             |           |                            |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                            |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|--|
| <b>Тема 2.8 (2) Баскетбол</b>    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b> | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |  |
|                                  | <b>Практические занятия (34-38)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>6</b> |                            |  |
|                                  | 34-34. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. |          |                            |  |
|                                  | 35-36.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                            |  |
| <b>Тема 2.8 (3) Волейбол</b>     | 37-38.Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности<br>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | <b>ОК 01, ОК 04, ОК 08</b> |  |
|                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>4</b> |                            |  |
|                                  | <b>Практические занятия (39-42)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>4</b> |                            |  |
|                                  | 39-40.Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении                                                                                                                                                                       |          |                            |  |
| <b>Тема 2.8 Спортивные игры,</b> | 41-42.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения тактических приёмов в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                            |  |
|                                  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          | <b>2</b>                   |  |



## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытый стадион с секторами для прыжков и метаний.

#### **Оборудование:**

- стартовые колодки
- эстафетные палочки
- снаряды для метаний
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи набивные
- сетка волейбольная
- баскетбольные щиты
- туристическое снаряжение

#### **Технические средства обучения:**

секундомеры; компас; музыкальный центр; компьютер; проектор; акустическая система; микрофон; электронные носители.

### **4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности**

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют теоретические знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Изучение таких дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Основы безопасности жизнедеятельности» по специальностям должно предшествовать освоению профессиональных модулей или изучается параллельно.

**Теоретический материал** может изучаться непосредственно на практических занятиях, перед выполнением физических упражнений или планироваться отдельным занятием. Часть теоретического материала можно выносить для самостоятельного изучения.

**Практическая часть** предусматривает проведение практических занятий, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Занятия проводятся на стадионе, в спортивном зале, тренажерном зале согласно Государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования Луганской Народной Республики по специальности.

Текущий и промежуточный контроль обучения складывается из следующих компонентов:

**текущий контроль:** опрос обучающихся на занятиях, проведение тестирования, выполнение контрольных упражнений и нормативов и т.д.;

**промежуточный контроль:** дифференцированный зачет.

#### **4.3. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы<sup>\*</sup>**

##### ***Основная литература:***

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2010. – 304 с.
2. Решетников, Николай Васильевич. Физическая культура : учеб.пособие для студентов учреждений СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М. : Академия, 2002. – 152 с.

##### ***Дополнительная литература:***

1. Бароненко, Валентина Александровна. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 352 с.
2. Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.

Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2005. – 240 с.

3. Гик, Евгений Яковлевич. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. – М. : Академия, 2007. – 448 с.
4. Голощапов, Борис Романович. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Б.Р. Голощапов. – М. : Академия, 2002. – 312 с.
5. Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева ] ; под ред. С.Н. Попова. – М. : Академия, 2004. – 416 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев ; под ред. Л.Б. Кофмана ; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
7. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков] ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 520 с.
8. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / [Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов, И.В. Кулищенко, Е.В. Крякина] ; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
9. Туманян, Георгий Саакович. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г.С. Туманян. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 336 с.

### ***Интернет - ресурсы:***

1. Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>, свободный.
2. Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://stat.doc.mil.ru/documents/extended\\_search/more.htm?id=10748538@egNP](http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNP) А, свободный.

3.Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

4.Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.

5.Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный.

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных упражнений и нормативов.

| <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Основные показатели оценки результатов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Формы и методы контроля и оценки</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>уметь:</b> обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления; использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния | <b>личностных:</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; неприятие 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 | Практические занятия. Самостоятельные занятия, в т.ч. работа со справочными материалами, Интернет-ресурсами, написание рефератов, создание презентаций. Опрос по индивидуальным заданиям. Тестовые задания. Выполнение контрольных упражнений и нормативов. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования; составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности; технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; выполнять технику игровых элементов на оценку; -оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации; оказывать доврачебную помощь пострадавшему; - составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; осуществлять контроль за состоянием здоровья; грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p><b>знать:</b> современное состояние физической культуры и спорта; оздоровительные системы физического воспитания; формы и содержания физических упражнений; основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены; требования, которые предъявляет</p> | <p>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-</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; правила соревнований, технику безопасности при занятиях спортом; правила соревнований по избранному игровому виду спорта; технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне; средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой; грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики, средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.</p> | <p>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><b>метапредметных:</b></p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>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><b>предметных:</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 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> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

