

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Кинель-Черкасский сельскохозяйственный техникум»

Утверждено
Приказ директора
Учреждения
_____ А.А. Рябов
«_____» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
дисциплины ОУП.06 Физическая культура
общеобразовательного цикла 35.02.08

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.06
Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

с Кинель-Черкасы ,
2022г

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

ОДОБРЕНО

Методист ГБПОУ СО «КЧСХТ»

Общеобразовательных предметов и

педагогических дисциплин

Председатель _____ Шумакова Н.А

_____ Н.Н.Звягина

_____ 20 ____

_____ 20 ____

Составитель: Ахонова Г.Д., преподаватель физической культуры

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 5 |
| 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ..... | 10 |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 11 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | |
| 6. Приложение 1..... | |
| 7. Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету..... | |
| 8. Приложение 2..... | 24 |
| 9. Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО..... | |
| 10. Приложение 3..... | 25 |
| 11. Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО..... | 28 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура»

учебного плана по специальности/профессии 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

рабочей программы воспитания по специальности/профессии 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства. Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

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

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

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства отводится 176 часов в соответствии с учебным планом по специальности/профессии специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности/профессии специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

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

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2.Цели и задачи учебного предмета

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

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по

специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

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

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе; – научить учащихся выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье; – сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- сформировать навыки позитивного общения; – научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

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

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего

1.3.Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья.

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла: ОУП.06 Безопасность жизнедеятельности, а также с учебной дисциплиной ОГСЭ. 04 Физическая культура, ОП.09. Правовые основы профессиональной деятельности

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития математической, финансовой, читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется владению техническими приемами и

двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в теме: «Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала»

1.4. Планируемые результаты освоения предмета:

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

| Коды результатов | Планируемые результаты освоения предмета включают |
|------------------|---|
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, |

| | |
|--------|---|
| | потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников |
| МР 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| МР 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР6 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПР6 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР6 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР6 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой |

| | |
|----------|--|
| | работоспособности |
| ПРБ 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| | Личностные результаты реализации программы воспитания |
| | Познавательное направление |
| ЛРВР 4.2 | Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа» |
| ЛРВР 15 | Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, к социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания жизненной и профессиональной траектории. Демонстрирующий интерес и стремление к профессиональной деятельности в соответствии с требованиями социально – экономического развития Самарской области |
| | Трудовое направление |
| ЛРВР 2.2 | Экономически активный |
| ЛРВР 4.1 | Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. |
| | Физическое направление |
| ЛРВР 9.1 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. |
| ЛРВР 9.2 | Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |
| | Патриотическое направление |
| ЛРВР 14 | Демонстрирующий гордость за Самарскую область, уважительное отношение к малой Родине, культуре и искусству, традициям, праздникам, ключевым историческим событиям, выдающимся личностям Самарской области (в том числе ветеранам). |

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

| Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО | Коды ОК | наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства) |
|--|---------|---|
| Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса) | ОК 1 | ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| | ОК 2 | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые |

| | | |
|--|---|---|
| | | <p>методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> |
| <p>Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)</p> | <p>ОК 3</p> <p>ОК 4</p> | <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> |
| <p>Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)</p> | <p>ОК 5</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ОК 9</p> | <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> |

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности по 44.02.01 Дошкольное образование

| | |
|---|---|
| Коды ПК | Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО специальности 35.02.06 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства) |
| Наименование ВПД: Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования (в т.ч. электроосвещения), автоматизация сельскохозяйственных предприятий | |
| ПК 1.1 | ПК 1.1. Выполнять монтаж электрооборудования и автоматических систем управления. |
| ПК 1.2 | ПК 1.2. Выполнять монтаж и эксплуатацию осветительных и электронагревательных установок. |
| ПК 1.3 | Поддерживать режимы работы и заданные параметры электрифицированных и автоматических систем управления технологическими процессами. |
| Наименование ВПД: Управление работами по обеспечению работоспособности электрического хозяйства сельскохозяйственных потребителей и автоматизированных систем сельскохозяйственной техники | |
| ПК 4.5 | Вести утвержденную учетно-отчетную документацию |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 176 |
| Основное содержание | 117 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 15 |
| практические занятия | 102 |
| Профессионально ориентированное содержание | 23 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 3 |
| практические занятия | 20 |
| Внеаудиторная самостоятельная работа | 59 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | |

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Код образовательного результата ФГОС СОО | Код образовательного результата ФГОС СПО | Направления воспитательной работы |
|---|---|-------------|--|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 22 | | | |
| Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 05, ЛР 09, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09 | | ЛРВР 9.1/ ФН |
| | 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить доклад: « Готов к труду и обороне» | 1 | | | |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | Содержание учебного материала | 3 | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 04, МР 09 | | ЛРВР 14/ ГН |
| | 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни | | | | |
| | 2. Влияние экологических факторов на здоровье человека. | | ЛР 02, ЛР 03, ЛР 10, МР 01, МР 04, МР 09 | | ЛРВР 14/ ГН |

| | | | | | |
|--|--|---|---|----------------------------------|-------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся. Подготовка реферата. Возрастные особенности развития человека. | 2 | | | |
| Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала. <i>Профессионально ориентированное содержание</i> | 3 | ПР6 01, ПР6 04 | ПК 4.5 ОГСЭ.04 У1, 3.1, 32 | ЛРВР 4.1/ТН |
| | 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | | | |
| | Ведение дневника самоконтроля при выполнении физических нагрузок | | | | |
| Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | Содержание учебного материала. | 3 | ЛР 03, ЛР 03, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 2.2/ТН |
| | 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития | | | | |
| | 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | | ЛР 03, ЛР 03, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 2.2/ТН |
| | Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить сообщение: « Спортсмены- выпускники данного образовательного учреждения | 1 | | | |
| | | | | | |
| Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного производственного труда. Средства физической культуры в регулировании | Содержание учебного материала. | | | | |
| | 1. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 4.1/ТН |

| | | | | | | |
|--|--|--|-----------|-----------------------------------|--|---|
| работоспособности. | Самостоятельная работа обучающихся: | | 2 | | | |
| | Подготовить реферат: «Функциональные возможности организма». Подготовить индивидуальный комплекс восстановительных упражнений после физической нагрузки. | | | | | |
| Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | Содержание учебного материала. | | 2 | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 14/ГН, ЛРВР 4.2/ПозН, ЛРВР 15/ПозН |
| | 1. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. | | | | |
| Раздел 2. Практическая часть | | | 16 | | | |
| Учебно- методические занятия | | | | | | |
| Тема 2.1 Учебно- методические занятия | Практические занятия | | 10 | | | |
| | 1. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 9.2/ФН |
| | 2. | Массаж и самомассаж при умственном утомлении. | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 9.2/ФН |
| | 3. | Составление и проведение комплексов утренней, вводной производственной гимнастики с учетом направленности будущей профессиональной деятельности студентов | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 9.2/ФН |
| | 4. | Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, | | ЛРВР 9.2/ФН |

| | | | | | | |
|---|--|---|------------|-----------------------------------|--|--------------------------|
| | | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. | | МР 07 | | |
| | 5. | Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 9.2/ФН |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 6 | | | |
| | | Методика определения профессионально значимых физиологических и двигательных качеств Провести подборку упражнений для массажа головы Подготовить доклад: «Виды массажа» Составить примерный вариант утренней гимнастики Определить тип темперамента и наиболее выраженные психофизиологическое качество. Составить утренний режим | | | | |
| Раздел 3. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия. | | | 138 | | | |
| Тема 3.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка. | Практические занятия <i>Профессионально ориентированное содержание</i> | | 20 | | | |
| | 1. | Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование. Техника низкого старта и стартового разгона. | | ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | 2. | Техника специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. | | ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | |
| 3. | Бег 100м. Прыжки в длину с места, с разбега. | | ПР6 02, ПР6 ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | |
| 4. | Техника бега на средние и длинные дистанции. | | ПР6 02, ПР6 ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | |
| 5. | Прыжки в длину с разбега | | ПР6 02, ПР6 ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | |
| 6. | Техника бега по дистанции, финиширование. Развитие общей и специальной выносливости. | | ПР6 02, ПР6 ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | |
| 7. | Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. | | ПР6 02, ПР6 ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | |
| 8. | Техника нижнего старта в эстафетном беге. | | ПР6 02, ПР6 ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | |

| | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|-----------------------------------|--|-----------------------------|
| | 9. | Метание гранаты весом 500г (девушки) 700г (юноши) | | ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | У1, 31, 32 ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | 10 | Кроссовый бег | | ПР6 02, ПР6 03, ПР6 04, ПР6 05 | ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.3 ОП.09 У1, 31, ОП.06 У1, 33, ОГСЭ.04 У1, 31, 32 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | Самостоятельная работа обучающихся. (занятия в кружках и секциях) | | | 11 | | |
| | | Тренировки в оздоровительном беге. Выполнение бега на отрезках 200м, 400м, 800м. Совершенствовать скоростно-силовые качества. Участие в соревнованиях. Выполнять комплекс упражнений по коррекции отстающих групп мышц. Развитие выносливости. | | | | |
| Тема 3.2. Лыжная подготовка | Практические занятия | | 8 | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | 1. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | | | | |
| | 2. | Строевые упражнения с лыжами, строевые упражнения на лыжах. | | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | | РВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | 3. | Техника попеременного двухшажного хода. | | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|----|---|--|-----------------------------|---|--------------|
| | 4. | Тактические действия во время лыжных гонок. | | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). | | 4 | | | | | |
| | Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях. | | | | | | | |
| Тема 3.3. Гимнастика | Практические занятия | | 10 | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН | | |
| | 1. | Атлетическая подготовка допризывника | | | | | | |
| | 2. | Комплекс атлетической гимнастики №2 | | | | | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | ЛРВР 9.1/ ФН |
| | 3. | Комплекс атлетической гимнастики №3 | | | | | ЛР 05, ЛР 08, ЛР 01, МР 03, МР 07, МР 08 | ЛРВР 9.1/ ФН |
| | 4. | Комплекс атлетической гимнастики №4 | | | | | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | ЛРВР 9.1/ ФН |
| | 5. | Техника выполнения акробатических упражнений | | | | | ЛР 05, ЛР 08, МР 03, МР 07, МР 08 | ЛРВР 9.1/ ФН |
| | Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). | | 5 | | | | | |
| Подготовить реферат:« Атлетическая подготовка допризывника» | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|----|---|--|-----------------------------|
| | Подготовить и провести комплекс силовых упражнений для развития мышц спины и пресса | | | | | |
| Тема 3.4. Спортивные игры (волейбол) | Практические занятия | | 20 | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | 1. | Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма. | | | | |
| | 2. | Техника перемещений и остановок. Техника верхней подачи мяча. | | | | |
| | 3. | Техника нижней передачи мяча. Техника верхней передачи мяча на точность. | | | | |
| | 4. | Техника верхней прямой подачи на точность. | | | | |
| | 5. | Техника верхней прямой подачи на точность. | | | | |
| | 6. | Техника приема мяча с подачи. | | | | |
| | 7. | Техника приема мяча с подачи. | | | | |
| | 8. | Техника верхней и нижней передачи мяча в движении. | | | | |
| | 9. | Техника верхней и нижней передачи мяча в движении. | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|----|---|--|-----------------------------|
| | 10. | Техника нападающего удара. | | ЛР 10, ЛР 12, ЛР 12, МР 04, МР 07 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | Самостоятельная работа обучающихся. (занятия в кружках и секциях) | | 10 | | | |
| | Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях. | | | | | |
| Тема 3.5. Плавание | Практические занятия | | 10 | ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 02, МР 04, МР 05 | | ЛРВР 9.1/ ФН |
| | 1. | Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма. | | | | |
| | 2. | Техника плавания и техническая подготовка | | | | |
| | 3. | Техника движения рук, ног, туловища | | | | |
| | 4. | Техника плавания в полной координации. | | | | |
| | 5. | Варианты игры на воде. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 5 | | | |
| Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов | | | | | | |

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|----|--|--------------------------|
| | в процессе самостоятельных занятий. | | | | |
| Тема 3.6. (Ритмическая, атлетическая, дыхательная гимнастика, спортивная аэробика) | Практические занятия | | 24 | ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 02, МР 04, МР 05 | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| | 1. | Техника безопасности и предупреждение спортивного травматизма. | | | |
| | 2. | Техника движения отдельными частями тела | | | |
| | 3. | Техника махов ногами, отжимание, растягивание мышц | | | |
| | 4. | Техника поворотов и вращений с большим и маленьким напряжением | | | |
| | 5 | Изучение приставных шагов с касанием. | | | |
| | 6 | Техника скрестных шагов с поворотами вправо и влево | | | |
| | 7 | Правильный подбор музыки | | | |
| | 8 | Методы тренировки различных мышечных групп | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|----|---|--|-----------------------------|
| | | | MP 05 | | |
| 9 | Методы тренировки различных мышечных групп | | ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 02, МР 04, МР 05 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| 10. | Техника жима | | ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 02, МР 04, МР 05 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| 11. | Техника поднимания гантели 10 кг. | | ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 02, МР 04, МР 05 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| 12 | Дифференцированный зачет. | | ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, МР 02, МР 04, МР 05 | | ЛРВР 9.1/ФН, ЛРВР 9.2/ФН |
| Самостоятельная работа обучающихся (занятия в кружках и секциях). | | 11 | | | |
| Выполнять упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов в процессе самостоятельных занятий. Участие в соревнованиях. | | | | | |
| ВСЕГО 176 часов | | | | | |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала и открытой спортивной площадки

Оборудования:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, динамометры,

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

| Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б) | Методы оценки |
|---|---|
| <p>ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p> |
| <p>ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> | <p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p> |
| <p>ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> | <p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p> |
| <p>ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p> | <p>тестирование (теоретическое)</p> <p>оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>экспертное наблюдение выполнения практических работ</p> |

| | |
|--|--|
| <p>работоспособности.</p> | |
| <p>ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> | <p>тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ</p> |

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

| Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО | Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО | Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО |
|---|--|--|
| <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> | <p>ЛР 02 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p> | <p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> |
| <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные</p> | <p>ЛР 03 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> | <p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> |

| | | |
|---|--|--|
| технологии в профессиональной деятельности. | | |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> | <p>ЛР 06 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям</p> <p>ЛР07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p> | <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p> |
| <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> | <p>ЛР08 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей</p> | <p>МР 04 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников</p> |

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО (профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью)

| Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР | Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО | Наименован ие разделов/тем и рабочей программе по предмету |
|--|---|--|--|
| <p>ОГСЭ. 04 Физическая культура У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; З.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З.2.основы здорового образа жизни.</p> <p>ОП.06. БЖД У. 1 организовывать и проводить мероприятия по защите работающих и населения от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций; З .3 основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>ОП.09. Правовые основы профессиональной деятельности У 1.использовать нормативные правовые акты, регламентирующие профессиональную деятельность; З 1.основные</p> | <p>ПК 1.1. Выполнять монтаж электрооборудования и автоматических систем управления.</p> <p>ПК 1.2. Выполнять монтаж и эксплуатацию осветительных и электронагревательных установок.</p> <p>ПК 1.3. Поддерживать режимы работы и заданные параметры электрифицированных и автоматических систем управления технологическими процессами.</p> <p>ПК 4.5. Вести утвержденную учетно-отчетную документацию</p> | <p>ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПРб 01 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к</p> | <p>Раздел 1 Теоретическая часть Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Раздел 3. Практическая часть Учебно-тренировочные занятия. Тема 3.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>положения Конституции Российской Федерации;</p> | | <p>выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | сохранения высокой работоспособнос ти ПРб 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательно й деятельности | |
|--|--|---|--|