

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Отрадненский нефтяной техникум»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора от 31 мая 2023 г. № 216-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

общеобразовательного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

22.02.06 Сварочное производство

профиль обучения: технологический

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Составитель: Тихонова Л.С., преподаватель ГБПОУ «Отрадненский нефтяной техникум»

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 по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	26
Приложение 1	27
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету	27
Приложение 2	28
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	28
Приложение 3	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательным	И
результатами ФГОС СПО	30

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, приказ Минобрнауки РФот 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.09.2022) О внесении изменений во ФГОС СОО, утвержденный приказом Минобрнауки РФ (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – $\Phi \Gamma OC$ $C\Pi O$) 22.02.06 Сварочное производство;

учебного плана по специальности 22.02.06 Сварочное производство;

рабочей программы воспитания по специальности 22.02.06 Сварочное производство;

Программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с профессиональной направленности программ профессионального образования, реализуемых на базе основного общего утвержденной распоряжением Министерства образования, просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании 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 ОУП.12 Физическая культура разработано на основе:

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

интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.12 Физическая культура и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее — ООП СПО) по 22.02.06 Физическая культура на базе основного общего образования с получением среднего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 22.02.06 Сварочное производство отводится 117 часов в соответствии с учебным планом.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета ОУП.12 Физическая культура.

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 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 ОУП.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов $\Phi \Gamma OC$ COO: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные базового уровня (ПРб),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

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

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнен «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- 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.

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее — УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла ОУП.03 Математика, ОУП.05 Информатика, ОУП.06 Физика, ОУП.08 ОУП.13 безопасности Биология, Основы жизнедеятельности, ОП.11 Безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее – МДК) профессионального цикла МДК.01.01 Технология сварных работ, МДК.01.02 Основное оборудование для производства сварных конструкций, МДК.02.01 Основы расчёта и проектирования сварных конструкций, МДК.02.02 Основы проектирования технологических процессов, МДК.03.01 Формы и методы контроля качества металлов и сварных конструкций, МДК.04.01 Основы организации и планирования производственных работ на сварочном участке, профессиональными модулями (далее ΠM) $\Pi M.01$ осуществление технологических процессов изготовления сварных конструкций, ПМ.02 Разработка технологических процессов и проектирование изделий, ПМ.03 Контроль качества сварных работ, ПМ.04 Организация и планирование сварочного производства участке.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебными дисциплинами ОГСЭ.04 Физическая культура, ОГСЭ.05 Общие компетенции профессионала общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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 особое внимание уделяется формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации

здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности;

Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой; Тема 4.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:						
	Личностные результаты (ЛР)						
ЛР 01	Сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества						
ЛР 05	Готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детскоюношеских организациях						
ЛР 08	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.						
ЛР 09	Ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде						
ЛР 10	Идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу						
ЛР 14	Способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности						
ЛР 15	Осознание личного вклада в построение устойчивого будущего						
ЛР 21	Сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью						
ЛР 22	Потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью						
ЛР 23	Активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью						
ЛР 26	Интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы						

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 25	Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности,
711 23	способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую
	деятельность.
ЛР 27	Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
ЛР 35	Осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и
	исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.
	Личностные результаты воспитательной работы (ЛРВР)
ЛРВР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и
	чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛРВР 8.1	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных
	этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛРВР 8.2	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и
	ценностей многонационального российского государства
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
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).
) (D 01	Метапредметные результаты (МР)
MP 01	Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её
MP 02	Всесторонне
IVIP 02	Устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения
MP 03	Определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения
MP 05	Вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям,
WH 05	оценивать риски последствий деятельности
MP 08	Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических
1,11 00	задач, применению различных методов познания
MP 09	Овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,
	преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при
	создании учебных и социальных проектов
MP 11	Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и
	жизненных ситуациях
MP 17	Уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности
MP 18	Уметь интегрировать знания из разных предметных областей
MP 21	Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно
	осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных
	видов и форм представления
MP 24	Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении
	когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований
	эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических
	норм, норм информационной безопасности
MP 28	Владеть различными способами общения и взаимодействия
MP 29	Аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации
MP 31	Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
MP 32	Выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива
MP 33	Принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы
MP 34	Оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям
MP 38	Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях
MP 42	Делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение
MP 44	Способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
MP 45	Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям
MP 46	Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований
MP 47	Использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения
MP 48	Уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению
	Предметные результаты базовый уровень (ПРб)
ПРб 1	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 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
ПРб 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамика физического развития и физических качеств.
ПРб 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 5	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере.
ПРб 6	Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

В процессе освоения предмета ОУП.12 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	Коды	Наименование ОК
ΦΓΟС СОО	ОК	(в соответствии с ФГОС СПО по
		специальности 22.02.06 Сварочное
	01101	производство)
Познавательные универсальные учебные	ОК 01.	Выбирать способы решения задач
действия (формирование собственной		профессиональной деятельности
образовательной стратегии, сознательное		применительно к различным
формирование образовательного запроса)		контекстам.
- владение навыками познавательной, учебно-	OK 02.	Использовать современные средства
исследовательской и проектной деятельности,		поиска, анализа и интерпретации
навыками разрешения проблем; способность и		информации, и информационные
готовность к самостоятельному поиску методов		технологии для выполнения задач
решения практических задач, применению		профессиональной деятельности.
различных методов познания;	OK 05.	Осуществлять устную и письменную
- готовность и способность к самостоятельной		коммуникацию на государственном
информационно-познавательной деятельности,		языке РФ с учетом особенностей
владение навыками получения необходимой		социального и культурного контекста.
информации из словарей разных типов, умение	OK 09.	Пользоваться профессиональной
ориентироваться в различных источниках		документацией на государственном и
информации, критически оценивать и		иностранном языках.
интерпретировать информацию, получаемую из		
различных источников;		
- 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;		
- умение определять назначение и функции		
различных социальных институтов;		
- 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.	OIC 04	011
Коммуникативные универсальные учебные	OK 04.	Эффективно взаимодействовать и
действия (коллективная и индивидуальная	ОК 08.	работать в коллективе и команде.
деятельность для решения учебных,	OK 08.	Использовать средства физической
познавательных, исследовательских, проектных,		культуры для сохранения и укрепления
профессиональных задач)		здоровья в процессе профессиональной
- умение продуктивно общаться и		деятельности и поддержания
взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других		необходимого уровня физической
участников деятельности, эффективно разрешать		подготовленности.
участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;		
_		
- владение языковыми средствами - умение ясно,		
логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;		
Регулятивные универсальные учебные действия	ОК 03.	Планировать и реализовывать
(целеполагание, планирование, руководство,	OK 03.	собственное профессиональное и
контроль, коррекция, построение индивидуальной		личностное развитие,
образовательной траектории)		предпринимательскую деятельность в
copasobatement than the control in		предпринимательскую деятельность в

- умение самостоятельно определять цели	профессиональной сфере, использовать
деятельности и составлять планы деятельности;	знания по правовой и финансовой
самостоятельно осуществлять, контролировать и	грамотности в различных жизненных
корректировать деятельность; использовать все	ситуациях.
возможные ресурсы для достижения поставленных	
целей и реализации планов деятельности; выбирать	
успешные стратегии в различных ситуациях;	
- умение самостоятельно оценивать и принимать	
решения, определяющие стратегию поведения, с	
учетом гражданских и нравственных ценностей;	

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство

Коды ПК	Наименование ПК в соответствии с ФГОС СПО				
	по специальности 22.02.06 Сварочное производство				
	ПМ.01 Подготовка и осуществление технологических процессов изготовления				
	сварных конструкций				
ПК 1.1	Применять различные методы, способы и приемы сборки и сварки конструкций с				
	эксплуатационными свойствами.				
	ПМ.03 Контроль качества сварных работ				
ПК 3.4	Оформлять документацию по контролю качества сварки.				
ПМ.04 Организация и планирование сварочного производства на участке					
ПК 4.1	Осуществлять текущее и перспективное планирование производственных работ.				

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Основное содержание	109
В Т. Ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	73
самостоятельная работа	36
Профессионально ориентированное содержание	8
В Т. Ч.:	
теоретическое обучение	-
лабораторные/практические занятия	5
самостоятельная работа	3
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1. Лёгкая ат	летика	18			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала	8			
	1 Низкий и высокий старт		ПРб 1-6	OK 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
	2 Старт и стартовый разгон		ЛР01, ЛР05; ЛР08;		Физическое
	3 Бег на скорость. Финиширование.		ЛР 9-10; ЛР14-15,		
	4 Бег 100 метров		ЛР21-23; ЛР 35		
	5 Эстафетный бег 4х100 метров		MP01, MP03, MP05;		
	6 Передача эстафетной палочки		MP08; MP 21; 24;		
	7 Тактика бега на средние и длинные дистанции		MP 29-34; MP 37;		
	8 Бег 3000 метров		MP 45-46		
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	8			
	Низкий и высокий старт	1			
	Старт и стартовый разгон	1			
	Бег на скорость. Финиширование.	1			
	Бег 100 метров	1			
	Эстафетный бег 4х100 метров	1			
	Передача эстафетной палочки	1			
	Тактика бега на средние и длинные дистанции	1			
	Бег 3000 метров	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	3			
	Сообщение «Эстафетный бег 4х100м»	1	1		
	Сгибание рук в упоре лежа	1	1		
	Кроссовая подготовка	1	1		
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала	4	ПРб 1-6	OK 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
•	1 Развитие физических качеств.		ЛР01, ЛР05; ЛР08; ЛР 9-10; ЛР14-15,		Физическое
	2 Прыжки в высоту способом «перешагивание»				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	
	3 Прыжки в длину с места		ЛР21-23; ЛР 35			
	Прыжки в длину с разбега		MP01, MP03, MP05;			
	Лабораторные занятия	-	MP08; MP 21; 24;			
	Практические занятия	2	MP 29-34; MP 37;			
	Развитие физических качеств.	1	MP 45-46			
	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной»	1				
	Контрольные работы	-				
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	Сообщение «Виды прыжков»	1				
Профессионально-	ориентированное содержание	1				
Тема 1.1	Содержание учебного материала	1	ПРб 1-6	ПК 1.1	ЛРВР 7,8.1-9.2,14	
Физическая	Здоровый образ жизни и профессиональная		ЛР01, ЛР05; ЛР08;	OK 01-05; OK 08	Физическое	
культура в	деятельность		ЛР 9-10; ЛР14-15,			
профессиональной	Лабораторные занятия	-	ЛР21-23; ЛР 35			
деятельности	Практические занятия	1	MP01, MP03, MP05;			
специалиста	Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность	1	MP08; MP 21; 24; MP 29-34; MP 37;			
	Контрольные работы	-	MP/ 45-46			
	Самостоятельная работа обучающихся	1				
	Кроссовая подготовка	1				
Раздел 2. Спортивн		19				
•	Содержание учебного материала	19	ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14	
	1 Правила игры. Жесты судей.	1	ЛР01, ЛР05; ЛР08;		Физическое	
	2 Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	ЛР 9-10; ЛР14-15, ЛР21-23; ЛР 35			
	3 Техника приёмов игры.	3	MP01, MP03, MP05;			
	4 Тактика игры в волейбол: тактика защиты.	2	MP08; MP 21; 24;			
	 Тактика игры в волейбол: тактика нападения. 	2	MP 29-34; MP 37;			
	6 Учебные игры по правилам	3	MP 45-46			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	12			
	Правила игры. Жесты судей	1			
	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	1			
	Техника приёмов игры	3			
	Тактика игры в волейбол: тактика защиты	2			
	Тактика игры в волейбол: тактика нападения	2			
	Учебные игры по правилам	3			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	7			
	Правила игры. Жесты судей.	4			
	Реферат на тему «Техника и тактика игры в волейбол»	2			
	Подтягивание на перекладине	1			
	пологические занятия	17			
Тема 3.1	Содержание учебного материала	4	ПРб 1-6	OK 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
Подбор	1 Упражнения и комплексы упражнений различной	1	ЛР01, ЛР05; ЛР08;		Физическое
упражнений,	функциональной направленности		ЛР 9-10; ЛР14-15,		
составление и	2 Упражнения и комплексы упражнений для	1	ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05;		
проведение комплексов	утренней зарядки, физкультминуток,		MP08; MP 21; 24;		
упражнений для	физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		MP 29-34; MP 37;		
различных форм	Лабораторные занятия	-	MP 45-46		
организации	Практические занятия	2	1		
занятий	Освоение методики составления и проведения	1			
физической	комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.				
культурой	Освоение методики составления и проведения	1	-		
	комплексов упражнений для коррекции осанки и	1			
	телосложения.				
	Контрольные работы	_	-		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Составление комплекса УГГ	2			
Тема 3.2	Содержание учебного материала	5			
Составление и	1. Техника выполнения тестовых упражнений		ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
проведение	комплекса ГТО		ЛР01, ЛР05; ЛР08;		Физическое
самостоятельных	2. Этапы подготовки к выполнения тестовых		ЛР 9-10; ЛР 14-15,		
занятий по	упражнений обучающимися СПО.		ЛР21-23; ЛР 35		
подготовке к	3. Упражнения и комплексы упражнений для		MP01, MP03, MP05;		
сдаче норм и	подготовки к выполнению тестовых упражнений		MP08; MP 21; 24;		
требований ВФСК	Лабораторные занятия	-	MP 29-34; MP 37;		
«ГТО»	Практические занятия	3	MP 45-46		
	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1			
	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки	1			
	к выполнению тестовых упражнений				
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа	2			
	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки	2			
	к выполнению тестовых упражнений				
Тема 3.3	Содержание учебного материала	5			
Осуществление	1. Практическое применение методов самоконтроля за	1	ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
самоконтроля за	индивидуальными показателями физического развития		ЛР01, ЛР05; ЛР08;		Физическое
индивидуальными	2. Практическое применение методов самоконтроля за	1	ЛР 9-10; ЛР14-15,		
показателями	индивидуальными показателями умственной и		ЛР21-23; ЛР 35		
физического	физической работоспособностью		MP 45-46		
развития и	3. Практическое применение методов самоконтроля за	1			
физических	индивидуальными показателями физической				
качеств, здоровья,	подготовленностью				
умственной и	Лабораторные занятия	-			
физической	Практические занятия	3			

3 проведение и проведение комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 2. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 3. Проведение комплекса упражнений на группе двизичных форм организации занятии Практические занятия 2 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 2 СККОВ СТОРО	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
индивидуальными показателями умственной и физической работоспособностью Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической подтотовленностью Самостоятельная работы Составление и проведение комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкульттауз. Дрего даминий для коррекции осанки и телосложения Самостоятельная работы Самосто	работоспособности		1			
Индивидуальными показателями физической подготовленностью		индивидуальными показателями умственной и	1			
Самостоятельная работа обучающихся Реферат «Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития» 3		индивидуальными показателями физической	1			
Реферат «Методы самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития» 3		Контрольные работы	-			
Показателями физического развития» 3						
Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для упражнений для коррекции осанки и телосложения зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 3 ПР6 1-6 ПК 3.4 ЛРВР 7,8.1-9.2,1 и проведение комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения занятии занятии для корганизации занятии физической культирой. 2. Упражнений для утренней для коррекции осанки и телосложения для коррекции осанки и телосложения 3 ПР6 1-6 ПК 3.4 ОК 02- 08 Физическое Ирод, Проведение комплексы упражнений для коррекции физической культурой. 3. Проведение комплексы упражнений на группе студентов. Ирод, Проведение комплексы упражнений для утренней для утренней для утренней для утренней для коррекции осанки и телосложения МР 29-34; МР 37; МР 45-46 Ирод, Проведение комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 ПК 3.4 ОК 02- 08 ОК 02- 08 Физическое Ирод, Проведение комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 2 МР 21; 24; МР 37; МР 45-46			2			
3 проведение и проведение комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 2. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 3. Проведение комплекса упражнений на группе двизичных форм организации занятии Практические занятия 2 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 2 СККОВ СТОРО	Профессионально- о	риентированное содержание	3			
составление и проведение комплексов упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения ЛР 9-10; ЛР 14-15, ЛР 21-23; ЛР 35 комплексов упражнений для различных форм организации занятии физической культурой. За Проведение комплексы упражнений на группе студентов. МР 01, МР 03, МР 05; МР 08; МР 21; 24; МР 29-34; МР 29-34; МР 37; Ирактические занятия физической культурой. Зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. МР 45-46 Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения - - Контрольные работы Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения - - Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1	Тема 3.1 Подбор		3		_	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
проведение комплексов комплексов упражнений и санки и телосложения 2. Упражнений для коррекции осанки и телосложения ЛР21-23; ЛР 35 мР01, МР03, МР05; МР01, МР03, МР05; МР08; МР 21; 24; МР 29-34; МР 37; МР 29-34; МР 37; МР 45-46 практической культирой. Лабораторные занятия - - МР 45-46 Практической культирой. Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультинуток, физкультпауз. 1 МР 45-46 Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения - - Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 - Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 -	упражнений,				ОК 02- 08	Физическое
комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. Комплекса упражнений на группе студентов. MP01, MP03, MP05; MP08; MP 21; 24; MP 29-34; MP 37; MP 45-46 Ирактические занятия физической культурой. Практические занятия физической упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 1 Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения - Самостоятельная работа сонки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1	составление и			, ,		
упражнений для 3. Проведение комплекса упражнений на группе MP08; MP 21; 24; MP 27; 24; MP 29-34; MP 37; MP 45-46 организации занятий физической культические занятия - Image: MP 29-34; MP 37; MP 45-46 Упражнения и комплексы упражнений для утренней культурой. 1 MP 45-46 Культурой. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 MP 45-46 Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 1	проведение	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		1		
различных форм организации занятия Студентов. MP 29-34; MP 37; занятий физической культические занятия Практические занятия 2 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 1 Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Контрольные работы Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1		**				
Пабораторные занятия -						
занятий физической физической культические занятия 2 Упражнения и комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. 1 Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1	1					
физической культической культической упражнений для утренней культурой. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1	· ·	* *		MP 45-46		
культурой. зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения Контрольные работы Самостоятельная работа Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения		±		-		
Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения 1 Контрольные работы - Самостоятельная работа 1 Составление комплекса упражнений для коррекции 1 осанки и телосложения 1	4		1			
осанки и телосложения - Контрольные работы - Самостоятельная работа 1 Составление комплекса упражнений для коррекции 1 осанки и телосложения 1	культурой.		1	-		
Контрольные работы - Самостоятельная работа 1 Составление комплекса упражнений для коррекции 1 осанки и телосложения 1		, i	1			
Самостоятельная работа 1 Составление комплекса упражнений для коррекции осанки и телосложения 1				-		
Составление комплекса упражнений для коррекции 1 осанки и телосложения		<u> </u>		-		
осанки и телосложения						
		V 1	1			
Раздел 4. Гимнастика	Разгат 4 Г		20			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
4.1 Тема	Содержание учебного материала	6			
Основная	1 Построения и перестроения		ПРб 1-6	OK 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
гимнастика	2 Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом		ЛР01, ЛР05; ЛР08; ЛР 9-10; ЛР 14-15,		Физическое
	3 Прикладные упражнения		ЛР21-23; ЛР 35		
	Лабораторные занятия		MP01, MP03, MP05;		
	Практические занятия	4	MP08; MP 21; 24;		
	Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	1 MP 29-34; MP 37; MP 45-46			
	Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания, выполнение ОРУ без предмета и с предметом; в парах.	1			
	Выполнение прикладных упражнений	2	1		
	Контрольные работы	_	1		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	-		
	Выполнение общеразвивающих упражнений без	2			
	предмета и с предметом.	_			
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	5			
Спортивная	Брусья разной высоты –дев; параллельные брусья-юн		ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
гимнастика	Бревно –дев; перекладина-юн	-	ЛР01, ЛР05; ЛР08;		Физическое
	Опорный прыжок через козла-дев; через коня – юн.		ЛР 9-10; ЛР 14-15,		
	Развитие физических способностей средствами	ЛР21-23; ЛР 35			
	спортивной гимнастики		MP01, MP03, MP05;		
	Лабораторные занятия	-	MP08; MP 21; 24;		
	Практические занятия	3	MP 29-34; MP 37;		
	Освоение и совершенствование элементов и	1	MP 45-46		
	комбинаций на брусьях разной высоты (дев); на				
	параллельных брусьях (юноши)				
	Освоение и совершенствование элементов и	1			
	комбинаций на бревне (дев); на перекладине (юн)				
	Освоение и совершенствование опорного прыжка через	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	козла: ноги врозь, согнув ноги (дев); опорного прыжка				
	через коня: боком, углом (юн)		-		
	Контрольные работы	2	-		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств	2			
Тема 4.3	Содержание учебного материала	6			
Элементы	Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок,	_	ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
акробатики	кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка		ЛР01, ЛР05; ЛР08;	0102 00	Физическое
F	на руках, стойка на голове и руках, переворот боком		ЛР 9-10; ЛР 14-15,		T HOM TOOKOO
	«колесо», равновесие «ласточка».		ЛР21-23; ЛР 35		
	Лабораторные занятия	-	MP01, MP03, MP05;		
	Практические занятия	4	MP08; MP 21; 24;		
	Кувырок вперед, кувырок назад	1	MP 29-34; MP 37;		
	Стойка на голове и руках	1	MP 45-46		
	Стойка на лопатках, мост	1			
	Длинный кувырок	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	2			
	Комплексы упражнений с гантелями 5кг	2			
	Сгибание рук в упоре лежа				
	риентированное содержание	3			
Тема 4.1	Содержание учебного материала	3	ПРб 1-6	ПК 4.1	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
Составление и	1. Освоение методики составления и проведения		ЛР01, ЛР05; ЛР08;	OK 02-08	Физическое
проведение	комплексов упражнений для подготовки к выполнению	-	ЛР 9-10; ЛР 14-15,		
самостоятельных	тестовых упражнений.	1	ЛР21-23; ЛР 35		
занятий по	2. Проведения самостоятельных занятий по подготовке		MP01, MP03, MP05;		
подготовке к сдаче	к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		MP08; MP 21; 24;		
норм и	Лабораторные занятия	-	MP 29-34; MP 37;		
требований ВФСК «ГТО».	Практические занятия	2	MP 45-46		
«1 1 U».	Проведения самостоятельных занятий по подготовке к	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»				
	Упражнения и комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа	1			
	Проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	1			
Раздел 2. Спортивн	ные игры. Баскетбол	20			
_	Содержание учебного материала	20	ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
	Техника выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, ведение мяча, вырывание и выбивание мяча, броски: с места, в движении, штрафные, дальние; заслоны, обманные движения. Тактика игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях баскетболом	-	ЛР01, ЛР05; ЛР08; ЛР 9-10; ЛР 14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР 21; 24; МР 29-34; МР 37; МР 45-46		Физическое
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	12			
	Техника безопасности на занятиях баскетболом Правила игры. Жесты судей.	1			
	Стойки игрока, перемещения, ведение мяча	1			
	Передачи мяча на месте и в движении	1			
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
	Броски мяча в движении.	1			
	Обманные движения	1			
	Вырывание и выбивание мяча.	1	_		
	Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
	Заслоны.	1	_		
	Тактика защиты	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Тактика нападения	1			
	Игра по правилам.	1			
	Контрольные работы	-			
	Самостоятельная работа обучающихся	8			
	Правила игры в баскетбол. Жесты судей	4			
	Упражнения на координацию	1			
	Реферат «Баскетбол»	2			
	Прыжки со скакалкой 140 раз в минуту	1			
	Кроссовая подготовка	1			
Раздел 2. Спортивн		19			
	Содержание учебного материала	19	ПРб 1-6	OK 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14
	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры. Жесты судей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Техника выполнения приёмов игры: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. Тактика игры в футбол: тактика защиты, тактика нападения	-	ЛР01, ЛР05; ЛР08; ЛР 9-10; ЛР 14-15, ЛР21-23; ЛР 35 МР01, МР03, МР05; МР08; МР 21; 24; МР 29-34; МР 37; МР 45-46		Физическое
	Лабораторные занятия	-			
	Практические занятия	12			
	Техника безопасности на занятиях футболом.	1			
	Правила игры. Жесты судей.	1			
	Техника выполнения приёмов игры.	2			
	Игра по упрощенным правилам игры.	1			
	Техника игры вратаря	1			
	Тактика защиты	1			
	Игра по правилам.	1			
	Тактика нападения	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы	
	Игра по правилам.	2				
	Принять контрольные нормативы.	1				
	Контрольные работы	-				
	Самостоятельная работа обучающихся	7				
	Правила игры. Жесты судей. Сообщение «Тактика защиты и нападения»	4				
	Презентация на тему«Футбол»	2				
Раздел 1. Лёгкая ат	летика	4				
Тема 1.3	Содержание учебного материала	2				
Метание гранаты	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. Техника метания гранаты. Метание гранаты 500гр. дев, 700гр юноши.		ПРб 1-6 ЛР01, ЛР05; ЛР08; ЛР 9-10; ЛР 14-15,	OK 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14 Физическое	
	Лабораторные занятия	_	ЛР21-23; ЛР 35			
	Практические занятия		MP01, MP03, MP05;			
	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.	1	MP08; MP 21; 24; MP 29-34; MP 37;			
	Метание гранаты 500гр. дев, 700гр юноши.	1	MP 45-46			
	Контрольные работы	-				
	Самостоятельная работа обучающихся	-				
Тема 1.4	Содержание учебного материала	2	ПРб 1-6	ОК 02-08	ЛРВР 7,8.1-9.2,14	
Толкание ядра	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований. Техника толкания ядра. Толкание ядра - 4кг. дев, 5 кг юн. с места и со скачка.	-	ЛР01, ЛР05; ЛР08; ЛР 9-10; ЛР 14-15, ЛР21-23; ЛР 35			Физическое
	Лабораторные занятия	_	MP01, MP03, MP05;			
	Практические занятия	2	MP08; MP 21; 24;			
	Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований.	1	MP 29-34; MP 37; MP 45-46			
	Контрольные работы	-	1			
	Самостоятельная работа обучающихся					
Промежуточная ат	гестация (дифференцированный зачёт)	1				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
	Всего:	117			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала, учебного кабинета, стадиона с беговыми дорожками, ямы для прыжков в длину с разбега, секторами для метания гранаты и толкания ядра.

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала. Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки 10 шт.
- гимнастические стенки 10 шт.
- гимнастические маты 10 шт.
- канаты2 шт.
- брусья навесные 1 шт.
- тренажёры для подтягивания 4 шт.
- резиновая дорожка с разметкой для прыжков в длину с места 1шт.
- тренажёр для подсчёта сгибания и разгибания рук 1шт.

	1 ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	
_	скакалки	- 30 шт.
_	обручи	- 30 шт.
_	гимнастические палки	- 30 шт.
_	мячи баскетбольные	- 15 шт.
_	мячи волейбольные	- 15 шт.
_	сетка волейбольная	- 1 шт.
_	свисток	- 1 шт.
_	сетки баскетбольные	- 6 шт.
_	гранаты 500 гр.	– 6 шт.
_	гранаты 700 гр.	– 6 шт.
_	ядра 3, 4, 5, 6 кг	- 8 шт.

Дидактические и раздаточные материалы:

 мультимедийные презентации по физической культуре и спорту, библиотечный фонд.

- 2 шт.

Технические средства обучения:

- стол, стул преподавателя

ПК, принтер.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники Для преподавателей

- 1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
- 2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.

Для обучающихся

- 1.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2019
- 2. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020
- 3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.
- 4. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Акционерное общество "Издательство "Просвещение".2022

Дополнительные источники:

Для преподавателей

- 1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2019.
- 2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
- 3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.

Для обучающихся

- 1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2019.
- 2.Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2019.

Интернет-ресурсы

№ п/п	Ссылка
1	http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
	[Электронный ресурс].
2	http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»
3	http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС « (волейбол, теория и практика)
4	http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php
5	http://www.minstm.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
6	<u>www.2fnl.com</u> Правила игры в футбол
7	Сайт «Лёгкая атлетика в России»: http://www.rusathletics.com
8	Сайт «Всероссийская ассоциация волейбола»: http://www.volley.ru
9	Сайт «Федерация спортивной гимнастики России»: http://www.sportgymrus.ru
10	Сайт «Российский Футбольный союз»: http://rfs.ru/
11	Сайт «Российская Федерация баскетбола»: http://www.basket.ru
12	http:// www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО	Методы оценки
(предметные результаты – ПРб)	
ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды	- подготовка и участие в сдаче
физкультурной деятельности для организации здорового	норм ГТО
образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в	- выполнение и защита
подготовке к выполнению нормативов Всероссийского	презентации,
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	- подготовка сообщений
обороне» (ГТО).	- подготовка рефератов
ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и	- выполнение проекта
сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	- выполнение и защита
профилактики предупреждения заболеваний, связанных с	презентации,
учебной и производственной деятельностью.	- подготовка сообщений
ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля	- выполнение практической
индивидуальных показателей здоровья, умственной и	работы,
физической работоспособности, физического развития и	- выполнение самостоятельной
физических качеств.	работы,
	- устный опрос
ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной	- выполнение практической
функциональной направленности, использование их в режиме	работы,
учебной и производственной деятельности с целью	- выполнение самостоятельной
профилактики переутомления и сохранения высокой	работы,
работоспособности.	- устный опрос
	- подготовка рефератов
ПРб 5 Владение техническими приемами и двигательными	- устный опрос,
действиями базовых видов спорта, активное применение их в	- тестирование,
игровой и соревновательной деятельности.	- подготовка сообщений
	- выполнение практической
	работы
ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных	- выполнение практической
физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости	работы,
и ловкости.	- выполнение самостоятельной
	работы,
	- подготовка и участие в сдаче
	норм ГТО

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

- 1.Самоконтроль физической работоспособности в условиях профессиональной деятельности.
- 2. Научная организация труда в выбранной профессии: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 3. Влияние утомления при физической и умственной работе. Восстановление в профессиональной деятельности.
- 4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке сварщика.
- 5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности профессионала.
- 6. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам в профессиональной деятельности.
- 7. Двигательный режим и его значение в профессиональной деятельности специалиста.
- 8. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплексы утренней гимнастики в режиме дня специалиста.
- 9. Комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом особенностей будущей специальности.
- 10. Физическая культура и спорт в моей профессиональной деятельности.

Приложение 2 Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК	Наимоноромно линиости и	Панманаранна матанранматин и
согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР)	Наименование метапредметных (MP) результатов
Cornaciio 41 oc ciro	согласно ФГОС СОО	согласно ФГОС СОО
ОК 01. Выбирать способы	ЛР 26. Интерес к различным	МР 01. Самостоятельно
решения задач	сферам профессиональной	формулировать и актуализировать
профессиональной деятельности	деятельности, умение	проблему, рассматривать её
применительно к различным	совершать осознанный выбор	всесторонне.
контекстам;	будущей профессии и	МР 09. Овладение видами
ОК 02. Использовать	реализовывать собственные	деятельности по получению нового
современные средства поиска,	жизненные планы.	знания, его интерпретации,
анализа и интерпретации	ЛР 21. Сформированность	преобразованию и применению в
информации и информационные	здорового и безопасного образа	различных учебных ситуациях, в
технологии для выполнения	жизни, ответственного	том числе при создании учебных и
задач профессиональной	отношения	социальных проектов.
деятельности;	к своему здоровью.	1
ОК 03. Планировать и	ЛР 01. Сформированность	МР 08. Способность и готовность к
реализовывать собственное	гражданской позиции	самостоятельному поиску методов
профессиональное и личностное	обучающегося как активного и	решения практических задач,
развитие, предпринимательскую	ответственного члена	применению различных методов
деятельность в	российского общества.	познания.
профессиональной сфере,	ЛР 15. Осознание личного	MP 21. Владеть навыками
использовать знания по	вклада в построение	получения информации из
финансовой грамотности в	устойчивого будущего.	источников разных типов,
различных жизненных		самостоятельно осуществлять
ситуациях;		поиск, анализ, систематизацию и
ОК 04. Эффективно		интерпретацию информации
взаимодействовать и работать в		различных видов и форм
коллективе и команде;	ЛР 35. Осознание ценности	представления.
ОК 05. Осуществлять устную и	научной деятельности,	МР 24. Использовать средства
письменную коммуникацию на	готовность осуществлять	информационных и
государственном языке	проектную и	коммуникационных технологий в
Российской Федерации с учетом	исследовательскую	решении когнитивных,
особенностей социального и	деятельность индивидуально и	коммуникативных и
культурного контекста;	в группе.	организационных задач с
ОК 06. Проявлять гражданско-		соблюдением требований
патриотическую позицию,		эргономики, техники безопасности,
демонстрировать осознанное		гигиены, ресурсосбережения,
поведение на основе		правовых и этических норм, норм
традиционных общечеловеческих	HD 22 H	информационной безопасности.
ценностей, в том числе с учетом	ЛР 22. Потребность в	МР 33. Принимать цели совместной
гармонизации межнациональных	физическом	деятельности, организовывать и
и межрелигиозных отношений, применять стандарты	совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной	координировать действия по ее достижению: составлять план
антикоррупционного поведения;	деятельностью.	действий, распределять план
ОК 07. Содействовать	ЛР 14. Способность оценивать	учетом мнений участников
сохранению окружающей среды,	ситуацию и принимать	обсуждать результаты совместной
ресурсосбережению, применять	осознанные решения,	работы.
знания об изменении климата,	ориентируясь на морально-	МР 34. Оценивать качество своего
принципы бережливого	нравственные нормы и	вклада и каждого участника
производства, эффективно	ценности.	команды в общий результат по
производства, эффективно	денности.	команды в оощии результат по

сохранения и укрепления здоровья в процессе собственные задачи в образовательной деятельности и поддержания необходимого уровня физической ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности жизненных ситуациях. МР 38. Самостоятельно	Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (MP) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, собственные задачи в	ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и	вклада в построение устойчивого будущего. ЛР 25. Готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно	МР 38. Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях. МР 38. Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и

Приложение 3

Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью)

Наименование	Наименование	Наименование	Наименование
общепрофессиональных			разделов/тем и
	(МДК) с образовательными	предметных результатов ФГОС	рабочей программе
дисциплин с	• • • •	= -	• • •
образовательными	результатами, имеющими	СОО, имеющих	по предмету
результатами,	взаимосвязь с предметными	взаимосвязь с ОР	
имеющими взаимосвязь	OP	ФГОС СПО	
с предметными ОР	ПМ 01 П	IIDC 1 V	D) - 1
ОП.11 Безопасность	ПМ.01 Подготовка и	ПРб 1. Умение	<i>Раздел 1.</i>
жизнедеятельности	осуществление	использовать	Тема 1.1
Уметь:	технологических процессов	разнообразные формы и	Физическая
-организовать и	изготовления сварных	виды физкультурной	культура в
проводить мероприятия	конструкций	деятельности для	профессиональной
по защите работающих и	МДК.01.01 Технология	организации здорового	деятельности.
населения от негативных	сварных работ	образа жизни, активного	
воздействий	МДК.01.02 Основное	отдыха и досуга, в том	
чрезвычайных ситуаций;	оборудование для	числе в подготовке к	
-предпринимать	производства сварных	выполнению нормативов	
профилактические меры	конструкций.	Всероссийского	
для снижения уровня	ПК 1.1. Применять различные	физкультурно-	
опасностей различного	методы, способы и приёмы	спортивного комплекса	
вида и их последствий в	сборки и сварки сварных	«Готов к труду и обороне	
профессиональной	конструкций.	ГТО».	
деятельности и быту;	Опыт практической опыт:	ПРб 2. Владение	
-использовать средства	-применение различных	современными	
индивидуальной и	методов, способов и приёмов	технологиями укрепления	
коллективной защиты от	сборки и сварки конструкций	и сохранения здоровья,	
оружия массового	с эксплуатационными	поддержания	
поражения;	свойствами;	работоспособности,	
-применять	-технической подготовки	профилактики	
профессиональные	производства сварных	предупреждения	
знания в ходе	конструкций;	заболеваний, связанных с	
исполнения	выбора оборудования,	учебной и	
обязанностей военной	приспособлений и	производственной	
службы на воинских	инструментов для	деятельностью.	
должностях в	обеспечения производства	ПРб 3. Владение	
соответствии с	сварных соединений с	основными способами	
полученной	заданными свойствами;	самоконтроля	
специальностью;	- хранения и использования	индивидуальных	
-владеть способами	сварочной аппаратуры и	показателей здоровья,	
бесконфликтного	инструментов в ходе	умственной и физической	
общения и	производственного	работоспособности,	
саморегуляции в	процесса;	физического развития и	
повседневной	Уметь:	физических качеств.	
деятельности и	- организовать рабочее место	ПРб 4. Владение	
экстремальных условиях	сварщика;	физическими	
военной службы;	- выбирать рациональный	упражнениями разной	
-оказывать первую	способ сборки и сварки	функциональной	
Chashbath nephyto	chococ coopin n chapin	TIMENONWIDE	l

помощь пострадавшим; **Знать:**

-принципы обеспечения и устойчивости объектов экономики, прогнозирования развития событий и оценки последствий при техногенных чрезвычайных ситуациях и стихийных явлениях, в том числе в условиях противодействия терроризму как серьёзной угрозе национальной безопасности России; -основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации; -основы военной службы и обороны государства; -задачи и основные мероприятия гражданской обороны, способы защиты населения от оружия массового поражения; -меры пожарной безопасности и правила безопасного поведения при пожарах; -организацию и порядок призыва граждан на военную службу и поступления на нее в добровольном порядке; -основные виды вооружения, военной техники и специального снаряжения, состоящих на вооружении воинских подразделений; -порядок и правила оказания первой помощи пострадавшим.

конструкции, оптимальную технологию соединения или обработки конкретной конструкции или материала; - использовать типовые методики выбора параметров сварочных технологических процессов;

- устанавливать режимы сварки;
- рассчитывать нормы расхода основных и сварочных материалов для изготовления сварного узла или конструкции;
- читать рабочие чертежи сварных конструкций;

Знать:

- виды сварочных участков;
- виды сварочного оборудования, устройство и правила эксплуатации;
- источники питания;
- оборудование сварочных постов; технологический процесс подготовки деталей под сборку и сварку;
- основы технологии сварки и производства сварных конструкций;
- методику расчётов режимов ручных и механизированных способов сварки;
- основные технологические приёмы сварки и выплавки сталей, чугунов и цветных металлов:
- технологию изготовления сварных конструкций различного класса;
- технику безопасного проведения сварочных работ и меры экологической защиты окружающей среды.

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПМ.02 Разработка технологических процессов и проектирование изделий МДК.02.01 Основы расчёта и проектирования сварных конструкций. МДК.02.02 Основы проектирования технологических процессов.

ПРб 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к

ПК 2.5. Обеспечивать безопасное выполнение сварочных работ на производственном участке. Опыт практической опыт: -выполнения расчётов и конструирование сварных соединений и конструкций; -проектирования технологических процессов производства сварных конструкций с заданными свойствами; -оформления конструкторской, технологической и технической документации; -разработки и оформления графических, вычислительных и проектных работ с использованием информационных и (или) компьютерных технологий; Уметь: -пользоваться справочной литературой для производства сварных изделий с заданными свойствами; -составлять схемы основных сварных швов; -проектировать различные виды сварных швов; - составлять схемы металлических конструкций различного назначения; -закономерности взаимосвязи эксплуатационных характеристик свариваемых материалов с их составом, состоянием, технологическими режимами, условиями эксплуатации сварных конструкций; -методы обеспечения экономичности и безопасности процессов сварки и обработки материалов; -классификация сварных конструкций; -типы и виды сварных соединений и сварных швов; -методику расчёта и

выполнению нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне ГТО». ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессиональноприкладной сфере. ПРб 6. Положительная

проектирования единичных и

технологических процессов. основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. ПРб 1. Умение ПМ.03 Контроль качества сварных работ использовать МДК.03.01 Формы и методы разнообразные формы и контроля качества металлов виды физкультурной и сварных конструкций деятельности для ПК 3.4. Оформлять организации здорового документацию по контролю образа жизни, активного качества сварки. отдыха и досуга, в том Иметь практический опыт: числе в подготовке к -определения причин, выполнению нормативов приводящих к образованию Всероссийского дефектов в сварных физкультурносоединениях: спортивного комплекса -обоснованного выбора и «Готов к труду и обороне ГТО». использования методов, оборудования, аппаратуры и Пб 2. Владение приборов для контроля современными металлов и сварных технологиями соединениях; укрепления и сохранения - предупреждения, выявления здоровья, поддержания и устранения дефектов работоспособности, сварных изделий для профилактики получения качественной предупреждения заболеваний, связанных продукции; - оформления документации по с учебной и контролю качества сварки; производственной деятельностью. -выбирать метод контроля ПРб 3. Владение металлов и сварных основными способами соединений и изделий, самоконтроля руководствуясь условиями индивидуальных работы сварной конструкции, показателей здоровья, её габаритами и типами умственной и сварных соединений; физической работоспособности, - производить внешний осмотр, определять наличие физического развития и основных дефектов; физических качеств. -производить измерение ПРб 4. Владение основных размеров сварных физическими упражнениями разной швов с помощью функциональной универсальных и специальных инструментов, шаблонов и направленности, контрольных приспособлений; использование их в -выявлять дефекты при режиме учебной и металлографическом контроле; производственной -использовать методы деятельности с целью

динамика в развитии

унифицированных

Раздел 3. Тема 3.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

профилактики

переутомления и

предупреждения и устранения

дефектов сварных изделий и

конструкций;

- заполнять документацию по контролю качества сварных соединений;

Знать:

- способы получения сварных соединений;
- основные дефекты сварных соединений и причины их возникновения;
- способы устранения дефектов сварных соединений;
- способы контроля качества сварочных процессов и сварных соединений;
- методы контроля с разрушением сварных соединений и конструкций;
- оборудование для контроля качества сварных соединений;
- требования, предъявляемые к контролю качества металлов и сварных соединений различных конструкций.

сохранения высокой работоспособности. ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессиональноприкладной сфере. ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости

и ловкости.

ПМ.04 Организация и планирование сварочного производства на участке МДК.04.01 Основы организации и планирования производственных работ на сварочном участке ПК 4.1. Осуществлять текущее и перспективное

планирование производственных работ.

Иметь практический опыт:

-текущего и перспективного планирования производственных работ; -выполнения технологических режимов, трудовых и материальных затрат; -применения методов и приемов организации труда, эксплуатации оборудования, оснастки, средств механизации для повышения эффективности производства; -обеспечения профилактики и

безопасности условий труда на

участке сварочных работ;

ПРб 1. 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне ГТО». ПРб 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРб 3. Владение

Раздел 4.
Тема 4.1
Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности

Уметь:

-разрабатывать текущую и перспективную планирующую документацию производственных работ на сварочном участке; -определять трудоёмкость сварных работ; -производить плановопредупредительный ремонт сварочного оборудования;

Знать:

-принципы координации производственной деятельности -формы организации монтажносварочных работ; -основные нормативные правовые акты, регламентирующие проведение сварочно-монтажных работ; -методы планирования и организации производственных

работ; -методику расчёта времени заготовительных, слесарносборочных, сварочных и газопламенных работ, нормативы затрат труда на сварочном участке; -методы и средства защиты от опасностей технических систем технологических процессов; -справочную литературу для выбора материалов, технологических режимов, оборудования, оснастки, контрольно-измерительных средств.

основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПРб 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессиональноприкладной сфере. ПРб 6. Положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.