

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СМОЛЯКОВА ИВАНА ИЛЬИЧА»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ и.о. директора
ГБПОУ «БГСХТ
им. Героя Советского
Союза Смолякова И.И.»
от 30.08.2022г. №127-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

35.01.11 МАСТЕР СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

профиль обучения: технологический

Богатое, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Методической комиссии
общеобразовательных дисциплин
Руководитель

С.А. Пупаева
29 августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО

Методической комиссией
профессиональных дисциплин
Руководитель

Т.Н. Чешко
29 августа 2022г.

Составитель: Захаров А.С., преподаватель ГБПОУ «БГСХТ им. Героя Советского Союза Смолякова И.И.»

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 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	11
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	25
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	27
Приложение 1.....	28
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету	28
Приложение 2.....	29
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....	29
Приложение 3.....	31
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 в ред. в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613, Приказов Минпросвещения России от 24.09.2020 N 519, от 11.12.2020 N 712) (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол ФУМО по общему образованию от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства, утвержден приказом Минобрнауки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. № 855;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства;

рабочей программы воспитания по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

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 специальности;

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

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства отводится 257 часов в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии.

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 (ПРб), подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства.

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

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного цикла «История», «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплинами общепрофессионального цикла «Безопасность жизнедеятельности», а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла МДК.01.01. Технология механизированных работ в растениеводстве.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской 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 программе по предмету «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах:

Раздел 1. Теоретический

Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Раздел 4. Учебно-методический раздел

Тема 4.1. Изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 4.2. Обучение методике составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной.

Раздел 6. Теоретический

Тема 6.1. Обучение самоконтролю, его основным методам, показателям и критериям оценки.

Тема 6.2. Изучение психофизиологических основ учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного 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 (ПРБ):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают:
Личностные результаты (ЛР)	
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
Личностные результаты программы воспитания (ЛРВП)	
ЛРВП 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России
ЛРВП 7	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда.

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 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 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.
Метапредметные результаты (МР)	
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.
Предметные результаты базовый уровень (ПР б)	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПРб 02	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной

	деятельностью.
ПРб 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
ПРб 04.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ПРб 05.	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	Коды ОК	Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.11 Мастер т сельскохозяйственного производства)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК 2	
	ОК 3	
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 04	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05	
	ОК 6	
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной	ОК 7	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

образовательной траектории)	ОК 8	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
-----------------------------	------	--

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 профессии 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства)
ВД 1 Выполнение механизированных работ по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур.	
ПК 1.1.	Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственными машинами всех видов на предприятиях сельского хозяйства.
ПК 1.2.	Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.
ПК 1.3	Выполнять работы по техническому обслуживанию тракторов, сельскохозяйственных машин и оборудования в мастерских и пунктах технического обслуживания.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	257
Основное содержание	171
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
лабораторные/практические занятия	161
Профессионально ориентированное содержание	5
в т. ч.:	
теоретическое обучение	5
лабораторные/практические занятия	-
Самостоятельная работа	86
Консультации	0
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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	Направление воспитательной работы, код личностного результата программы воспитания	
Раздел 1. Теоретический раздел		2				
<i>Профессионально ориентированное содержание</i>						
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала		1	ПР6 02, ПР6 04, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12	ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3	ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.
	1.1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Здоровый образ жизни и профессиональная деятельность. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья.				
Тема 1.2. Основы	Содержание учебного материала		1			

здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1.2.1.	Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья. Понятие «здоровый образ жизни»; составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.		<i>ПРб 02, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
Раздел 2. Учебно-тренировочный			161			
Учебно-тренировочные занятия						
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		18			
	2.1.1.	Практическое занятие №1 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Обучение бегу на дистанцию 100 метров.	2	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	2.1.2.	Практическое занятие №2 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	1			
	2.1.3.	Практическое занятие №3 Эстафетный бег 4x100, 4x400 м.	1			
	2.1.4.	Практическое занятие №4 Обучение бегу по прямой с различной скоростью.	2			
	2.1.5.	Практическое занятие №5 Совершенствование равномерного бега 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1			
	2.1.6.	Практическое занятие №6 Контрольный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	1			
	2.1.7.	Практическое занятие №7 Координационный тест – челночный бег 3x10 м.	1			
	2.1.8.	Практическое занятие №8 Изучение техники старта.	2			

	2.1.9.	Практическое занятие №9 Изучение техники стартового разбега.	1			
	2.1.10.	Практическое занятие №10 Изучение техники финиширования.	1			
	2.1.11.	Практическое занятие №11 Оценка техники старта, стартового разбега, финиширования.	1			
	2.1.12.	Практическое занятие №12 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
	2.1.13.	Практическое занятие №13 Изучение техники прыжков в длину с места толчком с двух ног.	2			
	2.1.14.	Практическое занятие №14 Изучение техники прыжков в высоту способом «перешагивание» и «ножницы».	1			
Раздел 3. Теоретический.			2			
	Содержание учебного материала			<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2			
Раздел 4. Учебно-методический.			2			
	Содержание учебного материала			<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	4.1.	Изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1			
	4.2.	Обучение методике составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1			
Раздел 5. Учебно-тренировочный.			8			
Тема 5.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного занятия		8			
	5.1.1.	Практическое занятие №15	1	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08;</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7,</i>

		ТБ. Изучение техники передвижения переменным двухшажным ходом.		<i>02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	5.1.2.	Практическое занятие №16 Изучение техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	1			
	5.1.3.	Практическое занятие №17 Изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом.	1			
	5.1.4.	Практическое занятие № 18 Изучение техники передвижения коньковым ходом.	1			
	5.1.5.	Практическое занятие №19 Изучение техники передвижения попеременным четырехшажным ходом.	1			
	5.1.6.	Практическое занятие №20 Изучение техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	1			
	5.1.7.	Практическое занятие №21 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	2			
Раздел 6. Теоретический.			2			
	Содержание учебного материала		2			
	6.1.	Обучение самоконтролю, его основным методам, показателям и критериям оценки.	1	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	6.1.	Изучение психофизиологических основ учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1			
Раздел 7. Учебно-тренировочный.			11			
Тема 7.1. Гимнастика	Содержание учебного занятия		11			
	7.1.1.	Практическое занятие №22 Изучение ТБ во время занятий гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	1	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	7.1.2.	Практическое занятие №23 Изучение упражнений с гантелями, с мячом, обручем (девушки).	2			

	7.1.3.	Практическое занятие №24 Изучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1			
	7.1.4.	Практическое занятие №25 Изучение упражнений для коррекции нарушений осанки.	1			
	7.1.5.	Практическое занятие №26 Изучение упражнений на внимание, висы и упоры.	1			
	7.1.6.	Практическое занятие №27 Изучение упражнений у гимнастической стенки.	1			
	7.1.7.	Практическое занятие №28 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	1			
	7.1.8.	Практическое занятие №29 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	2			
	7.1.9.	Практическое занятие №30 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	1			
Раздел 8. Спортивные игры.			20			
Тема 8.1. Баскетбол	Содержание учебного занятия		4			
	8.1.1.	Практическое занятие №31 ТБ. Ловля и передача мяча.	1	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	8.1.2.	Практическое занятие №32 Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке).	2			
	8.1.3.	Практическое занятие №33 Приемы овладения мячом - вырывание и выбивание.	1			
Тема 8.2. Волейбол	Содержание учебного занятия		3			
	8.2.1.	Практическое занятие №34 ТБ. Исходное положение, стойки, перемещения.	1	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10,</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1,</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>

	8.2.2.	Практическое занятие №35 Техника передачи, подачи. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	<i>ЛР11, ЛР12</i>	<i>1.2, 1.3</i>	
Тема 8.3. Ручной мяч	Содержание учебного занятия		7			
	8.3.1.	Практическое занятие №36 ТБ. Передача и ловля мяча в тройках.	2	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	8.3.2.	Практическое занятие №37 Передача и ловля мяча с отскоком от площадки.	1			
	8.3.3.	Практическое занятие №38 Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику.	2			
	8.3.4.	Практическое занятие №39 Перехваты мяча.	2			
Содержание учебного занятия		6				
Тема 8.4. Футбол	8.4.1.	Практическое занятие №40 ТБ. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	8.4.2.	Практическое занятие №41 Удары головой на месте и в прыжке.	2			
	8.4.3.	Практическое занятие №42 Остановка мяча ногой.	2			
	Содержание учебного занятия		6			
Раздел 9. Виды спорта по выбору			15			
Тема 9.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	Содержание учебного занятия		8			
	9.1.1.	Практическое занятие №43 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.	2	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	9.1.2.	Практическое занятие №44 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.	2			
	9.1.3.	Практическое занятие №45 Круговой метод тренировки гантелями.	2			
	9.1.4.	Практическое занятие №46 Круговой метод тренировки гирей, штангой.	2			
Содержание учебного занятия		7				
Тема 9.2.	Содержание учебного занятия		7			

Дыхательная гимнастика	9.2.1.	Практическое занятие №47 ТБ. Дыхательные упражнения йогов.	2	<i>ПРб 03, ПРб 04, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	9.2.2.	Практическое занятие №48 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.	2			
	9.2.3.	Практическое занятие №49 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	3			
ВСЕГО за 1-й курс			80			
Раздел 1. Теоретический.			2			
	Содержание учебного материала		2			
	1.1.1.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
Раздел 2. Учебно-тренировочный			18			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного занятия		18			
	2.1.1.	Практическое занятие №50 ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на дистанцию 100 метров.	2	<i>ПРб 01, ПРб 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	2.1.2.	Практическое занятие №51 Контрольный бег на дистанции 60 – 100 метров.	2			
	2.1.3.	Практическое занятие №52 Эстафетный бег 4x100,4x400 м.	2			
	2.1.4.	Практическое занятие №53 Бег по прямой с различной скоростью.	2			
	2.1.5.	Практическое занятие №54 Равномерный бег 2 000 м – девушки, 3 000 м – юноши.	2			
	2.1.6.	Практическое занятие №55 Прыжки в высоту способом «ножницы».	2			
	2.1.7.	Практическое занятие №56 Контроль прыжков с разбега способами:	1			

		«прогнувшись», «согнув ноги», «перешагивание».				
	2.1.8.	Практическое занятие №57 Прыжок в длину с места толчком с двух ног.	1			
	2.1.9.	Практическое занятие №58 Перекидной прыжок.	1			
	2.1.10.	Практическое занятие №59 Оценка техники перекидного прыжка.	1			
	2.1.11.	Практическое занятие №60 Техника метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1			
	2.1.12.	Практическое занятие №61 Контроль метания гранаты массой 500 г (девушки), 700 г (юноши).	1			
Раздел 3. Учебно-методический			2			
	Содержание учебного материала		2			
	3.1.	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	3.2.	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний. Упражнения для коррекции зрения.	1			
Раздел 4. Учебно-тренировочный						
Тема 4.1.Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала		20			
	4.1.1.	Практическое занятие №62 Техника безопасности. Передвижение переменным двухшажным ходом.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	4.1.2.	Практическое занятие №63 Передвижение одновременным бесшажным ходом.	2			
	4.1.3.	Практическое занятие №64 Передвижение одновременным одношажным ходом.	3			
	4.1.4.	Практическое занятие №65 Передвижение	3			

		коньковым ходом.				
	4.1.5.	Практическое занятие №66 Передвижение попеременным четырёхшажным ходом.	3			
	4.1.6.	Практическое занятие №67 Переход с попеременных ходов на одновременные.	3			
	4.1.7.	Практическое занятие №68 Бег на лыжах на дистанцию 3000 метров.	3			
	4.1.8.	Практическое занятие №69 Бег на лыжах на дистанцию 5000 метров.	2			
Раздел 5. Учебно-методический			2			
	Содержание учебного материала		2			
	5.1.	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	5.2.	Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы и спортограммы специалиста.	1			
Раздел 6. Учебно-тренировочный			13			
Тема 6.1. Гимнастика	Содержание учебного занятия		13			
	6.1.1.	Практическое занятие №70 ТБ во время занятий гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	6.1.2.	Практическое занятие №71 Упражнения с гантелями.	1			
	6.1.3.	Практическое занятие №72 Упражнения с мячом, обручем (девушки).	1			
	6.1.4.	Практическое занятие №73 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	1			
	6.1.5.	Практическое занятие №74	1			

		Упражнения для коррекции нарушений осанки.				
	6.1.6.	Практическое занятие №75 Упражнения на внимание, висы и упоры.	1			
	6.1.7.	Практическое занятие №76 Упражнений у гимнастической стенки.	1			
	6.1.8.	Практическое занятие №77 Упражнения для коррекции зрения.	1			
	6.1.9.	Практическое занятие №78 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1			
	6.1.10.	Практическое занятие №79 Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине.	1			
	6.1.11.	Практическое занятие №80 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине.	1			
	6.1.12.	Практическое занятие №81 Сгибание и разгибание рук на брусьях.	1			
	6.1.13.	Практическое занятие №82 Поднимание ног в висе до касания перекладины.	1			
Тема 6.2. Баскетбол.		Содержание учебного занятия	4			
	6.2.1	Практическое занятие №83 Техника безопасности. Прием техники защиты — перехват.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	6.2.2	Практическое занятие №84 Техника накрывания.	1			
	6.2.3	Практическое занятие №85 Тактика нападения.	1			
	6.2.4.	Практическое занятие №86 Тактика защиты.	1			
Тема 6.3.		Содержание учебного занятия	3			

Волейбол.	6.3.1.	Практическое занятие №87 Техника безопасности. Прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	6.3.2.	Практическое занятие №88 Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе, блокирование.	1			
	6.3.3.	Практическое занятие №89 Тактика нападения, тактика защиты.	1			
Тема 6.4. Ручной мяч.	Содержание учебного занятия		4			
	6.4.1.	Практическое занятие №90 Техника безопасности. Выбивание или отбор мяча.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	6.4.2.	Практическое занятие №91 Тактика игры. Скрестное перемещение.	1			
	6.4.3.	Практическое занятие №92 Подстраховка защитника, щита.	1			
	6.4.4.	Практическое занятие №93 Нападение. Контратака.	1			
Содержание учебного занятия		5				
Тема 6.5. Футбол.	6.5.1.	Практическое занятие №94 ТБ. Остановка мяча грудью.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	6.5.2.	Практическое занятие №95 Отбор мяча.	1			
	6.5.3.	Практическое занятие №96 Обманные движения.	1			
	6.5.4.	Практическое занятие №97 Техника игры вратаря.	1			
	6.5.5.	Практическое занятие №98 Тактика нападения, тактика защиты.	1			
	Содержание учебного материала		2			
Раздел 7. Учебно-методический			2			
	Содержание учебного материала		2			
	7.1.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05,</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04,</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2,</i>

		общефизической подготовки. Методика самоконтроля.		<i>ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>11.</i>
	7.2.	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	1			
Раздел 8. Учебно-тренировочный. Виды спорта по выбору.			14			
Тема 8.1.	Содержание учебного занятия		8			
Атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах.	8.1.1.	Практическое занятие №99 Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки с эспандерами.	3	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	8.1.2.	Практическое занятие №100 Круговой метод тренировки амортизаторами из резины.	3			
	8.1.3.	Практическое занятие №101 Круговой метод тренировки гантелями.	1			
	8.1.4.	Практическое занятие №102 Круговой метод тренировки гирей, штангой.	1			
Тема 8.2.	Содержание учебного занятия		3			
Дыхательная гимнастика.	8.2.1.	Практическое занятие №103 Дыхательные упражнения йогов.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	8.2.2.	Практическое занятие №104 Методика дыхательной гимнастики Лобановой- Поповой.	1			
	8.2.3.	Практическое занятие №105 Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой, метод Бутейко.	1			
Тема 8.3.	Содержание учебного занятия		3			
Спортивная аэробика.	8.3.1.	Практическое занятие №106 Техника безопасности. Кувырки вперед и назад.	1	<i>ПР6 01, ПР6 05, ЛР 02, ЛР03, ЛР 05, ЛР06, ЛР09, ЛР10, ЛР11, ЛР12</i>	<i>ОК 03, 04, 06, 08; МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09; ПК 1.1, 1.2, 1.3</i>	<i>ФН, ЛРВР 5, 7, 8.1, 8.2, 9.1, 9.2, 11.</i>
	8.3.2.	Практическое занятие №107 Падение в упор лежа.	1			
	8.3.3.	Практическое занятие №108 Перевороты вперед, назад, в сторону. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	1			

Дифференцированный зачет.	2			
ВСЕГО за 2-й курс	91			
ИТОГО	171			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебного предмета;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивный зал:

- 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), секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытые спортивные площадки:

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, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, 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

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 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.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева — Москва: издательство Академия, 2020. — 269 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Для студентов

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
2. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

Интернет – источники:

1. <http://fizkultura-na5.ru/>; 2. <http://fizkulturnica.ru/>;
2. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>
3. <http://sport-men.ru/> <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
4. <http://ds31.centerstart.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
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).	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения на практических занятиях экспертное наблюдение выполнения на практических занятиях
ПРб 02	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практического занятия экспертное наблюдение выполнения практических занятий
ПРб 03	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения на практических занятиях
ПРб 04	экспертное наблюдение выполнения на практических занятиях
ПРб 05	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

Индивидуальный проект не предусмотрен учебным планом по профессии 35.01.11
Мастер сельскохозяйственного производства.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) Результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p>	<p>ЛР 01. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)</p>	<p>МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>
<p>ОК 04. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.</p> <p>ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</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>ЛР 07. навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно - исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02. умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p> <p>МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей</p>

<p>ОК 07. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p>	<p>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</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. 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.</p>
<p>ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 08. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>ЛР 04. сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире 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</p>	<p>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.</p>

Приложение 3

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

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
<p>Безопасность жизнедеятельности</p> <p>уметь:</p> <p>предпринимать профилактические меры для снижения уровня опасностей различного вида и их последствий в профессиональной деятельности и быту</p> <p>знать:</p> <p>основные виды потенциальных опасностей и их последствия в профессиональной деятельности и быту, принципы снижения вероятности их реализации;</p> <p>основы военной службы и обороны государства;</p>	<p>МДК.01.01. Технология механизированных работ в растениеводстве. ПК 1.1. Управлять тракторами и самоходными сельскохозяйственным и машинами всех видов в организациях сельского хозяйства.</p> <p>ПК 1.2. Выполнять работы по возделыванию и уборке сельскохозяйственных культур в растениеводстве.</p> <p>ПК 1.3. Выполнять работы по техническому обслуживанию тракторов, сельскохозяйственных машин и оборудования в мастерских и пунктах технического обслуживания.</p>	<p>ПРб 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>ПРб 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Раздел 1. Теоретический</p> <p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</p> <p>Раздел 2. Методико – практический раздел</p> <p>Тема 2.3. Упражнения и комплексы упражнений для производственной гимнастики.</p> <p>Раздел 4. Методико – практический раздел</p> <p>Тема 4.1. Изучение простейших методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Тема 4.2. Обучение методике составления и проведения самостоятельных занятий физическими</p>

			<p>упражнениями гигиенической и профессиональной.</p> <p>Раздел 6. Теоретический</p> <p>Тема 6.1. Обучение самоконтролю, его основным методам, показателям и критериям оценки. Тема 6.2. Изучение психофизиологических основ учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p>
--	--	--	--