

Приложение _____
к ППСЗ по специальности
26.02.03 «Судовождение»

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**

БУП. 07

Физическая культура

Наименование дисциплины

**для специальности
среднего профессионального
образования**

26.02.03

Судовождение

Шифр

Наименование специальности
Профиль направления: технологический

г. Ростов-на-Дону
2022-2026



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Ростовский-на-Дону колледж водного транспорта»
П.РКВТ-54 2 /27

Рабочая программа базового учебного предмета разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 26.02.03 «Судовождение» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. N 376 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 «Судовождение» с изменениями и дополнениями от 13 июля 2021 г.);
 - Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) (в действ. редакции);
- Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (утв. Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 г.);
- Примерной программы общеобразовательного предмета ОУП.07 «Физическая культура» согласованной на заседании Педагогического совета ФГБПОУ ДПО ИРПО Протокол №1 от 25.02.2022.
 - Положением о разработке рабочих программ учебных предметов, дисциплин и профессиональных модулей в рамках реализации ППССЗ и ППКРС. П.РКВТ-54 (с извещением об изменении (переиздании) №3).

Данная рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Ростовский-на-Дону колледж водного транспорта»

Разработчик:

Кирюшин Н.О.

преподаватель первой категории

Ф.И.О.

должность, категория

Рецензент:

Кожанова О.В.

преподаватель высшей категории

Ф.И.О.

должность, категория

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР

Подпись _____ И.О. Фамилия _____
« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

« ____ » _____ 20__ г.

Одобрено цикловой комиссией

Наименование ЦК _____

Председатель ЦК _____

Подпись _____ И.О. Фамилия _____
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Наименование ЦК _____

Председатель ЦК _____

Подпись _____ И.О. Фамилия _____
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Наименование ЦК _____

Председатель ЦК _____

Подпись _____ И.О. Фамилия _____
Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.



СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
- 3 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
- 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
- 5 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА БУП 07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учётом технологического профиля получаемого профессионального образования.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования

в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2 Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» в преимущество с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системнодеятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программ.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и

основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУП.07 «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ППКРС СПО с получением среднего общего образования.

1.3 Место базового учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

БУП.07 «Физическая культура» является общей базовой дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины БУП.07 «Физическая культура» — в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

1.4 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных 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 иностранном языках
--------	---

В рамках программы учебного предмета ОУП.07 «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты базового уровня (ПРБ) в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

(Указываются ЛР, МР, ПР из примерной программы в соответствии с ФГОС СОО)

Коды результатов	Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать:
	Личностные результаты
ЛР01	Российская гражданская 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).
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 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 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
	Метапредметные результаты
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 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	
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
ПРб04	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

Особое значение ОУП.07 «Физическая культура» имеет при формировании и развитии ЛР01, ЛР03, ЛР05, ЛР11

Таблица 1

В таблице 1 представлена синхронизация личностных результатов (ЛР) из рабочей программы по БУП.07 «Физическая культура» с ЛР из программы воспитания по направлению подготовки

ЛР 1	Российская гражданская 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)	ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательное единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументировано отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
		ЛР 17	Ценностное отношение обучающихся к своему Отечеству, к своей малой и большой Родине, уважительного отношения к ее истории и ответственного отношения к ее современности
		ЛР 5	Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, осознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права
		ЛР 25	Осознающий себя членом общества на региональном и локальном уровнях, имеющим представление о Ростовской области как субъекте Российской Федерации, роли региона в жизни страны

ЛР 2	Гражданская позиция 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 2	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
		ЛР 15	Приобретение обучающимися социально значимых знаний о нормах и традициях поведения человека как гражданина и патриота своего Отечества
ЛР 3	Готовность к служению Отечеству, его защите	ЛР 1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументировано отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
ЛР 5	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества.Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»

		ЛР 26	Принимающий и понимающий цели и задачи социально-экономического развития донского региона, готовый работать на их достижение, стремящийся к повышению конкурентоспособности Ростовской области в национальном и мировом масштабах
		ЛР 32	Способный использовать различные цифровые средства и умения, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей в цифровой среде
ЛР 7	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности	ЛР 13	Готовность обучающегося соответствовать ожиданиям работодателей: ответственный сотрудник, дисциплинированный, трудолюбивый, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий
		ЛР 19	Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда
		ЛР 21	Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся
		ЛР 22	Приобретение навыков общения и самоуправления
		ЛР 31	Демонстрирующий навыки позитивной социально-культурной деятельности по развитию молодежного самоуправления (молодежные правительства, парламенты, студенческие советы, трудовые коллективы и др.), качества гармонично развитого молодого человека, его профессиональных и творческих достижений
ЛР 8	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 7	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
		ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность

			межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение
ЛР 9	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 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»
		ЛР 28	Демонстрирующий уровень подготовки, соответствующий современным стандартам и передовым технологиям, потребностям регионального рынка и цифровой экономики, в том числе требованиям стандартов Ворлдскиллс
		ЛР 29	Способный работать в мультикультурных и мультиязычных средах, владеть навыками междисциплинарного общения в условиях постепенного формирования глобального рынка труда посредством развития международных стандартов найма и повышения мобильности трудовых ресурсов
		ЛР 33	Стремящийся к саморазвитию и самосовершенствованию, мотивированный к обучению, принимающий активное участие в социально-значимой деятельности на местном и региональном уровнях
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 6	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
		ЛР 20	Ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем БАЗОВОГО учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в т.ч.:	
1. Основное содержание	107
теоретическое обучение	
практические занятия	107
лабораторные занятия	-
2. Профессионально ориентированное содержание	10
теоретическое обучение	
практические занятия	10
лабораторные занятия	-
<i>Консультации</i>	
<i>Самостоятельная работа (если предусмотрено)</i>	-
<i>Индивидуальное проектирование (если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	

2.2 Распределение часов УП по видам работ в соответствии с рабочим учебным планом профессии /специальности (код специальности /профессии, наименование)

26.02.03 «Судовождение»

ОУП.07 «Физическая культура» (наименование УП)															
Семестр	Учебная нагрузка обучающихся												Рубеж ный конт роль	Форма промеж. аттеста ции	
	Объем ОП	с преподавателем													СР
		Всего	в том числе												
			Основ ное содер жание	Теоре тиче ского об уче ние	ПЗ (ЛЗ)	ПР (ЛР)	Профе сно наль ное содер жание	Теорет ическо обуче ние	ПЗ (ЛЗ)	ПР (ЛР)	Се ми нар.	Кон суль тация			
1 СЕМЕСТР	51	51	44		44		7		7					зач.	
2 СЕМЕСТР	66	66	63		63		3		3					д/з	
Итого	117	117	107		107		10		10					д/з	

2.3 Тематический план и содержание ОУП.07 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов
1	2	3	4	5
	Содержание учебного материала			
1 семестр				
	1	ТБ на уроках физической культуры	1	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			13	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	2	Практические занятия № 1. Физическая культура в структуре профессионального образования	1	
	3	Практические занятия № 2. Профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.	1	
Тема 1.2. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	4	Практические занятия № 3. Методики коррекции телосложения студентов.	1	
	5	Практические занятия № 4. Методика самоконтроля, основные методы и показатели.	1	
	Профессионально ориентированное содержание		7	
	6	Практические занятия № 1. Формирование правильной осанки	1	
	7	Практические занятия № 2. Методы контроля физического здоровья, самоконтроль.	1	
Тема 1.3. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	8	Практические занятия № 3. Формирование и совершенствование функциональных систем	1	
	9	Практические занятия № 4. Принципы закаливания. Основные методы закаливания.	1	
	10	Практические занятия № 5. Гигиенические требования при проведении занятий	1	
	11	Практические занятия № 6. Организация и методика проведения закаливающих процедур	1	
Тема 1.4.	12	Практические занятия № 7. Определения эмоциональных состояний человека.	1	
	13	Практические занятия № 5. Тестирование эмоциональных состояний.	1	

Основы методики регулирования эмоциональных состояний.	14	Практические занятия № 6. Методика регулирования эмоциональных состояний.	1	
РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			27	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05
Тема 2.1. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки в длину	15	Практические занятия № 7. ТБ.на занятиях по легкой атлетики	1	
	16	Практические занятия № 8. Повторный бег 3х300 м.	1	
	17	Практические занятия № 9. Тестирование: бег 60 м, прыжок в длину	1	
	18	Практические занятия № 10. Повторный бег 3х400 м.	1	
	19	Практические занятия № 11. Эстафетный бег, круговая эстафета.	1	
	20	Практические занятия № 12. Эстафетный бег	1	
	21	Практические занятия № 13. Метание мяча	1	
	22	Практические занятия № 14. Метание мяча на дальность на результат.	1	
	23	Практические занятия № 15. Прыжок в длину с места	1	
	24	Практические занятия № 16. Прыжок в длину с разбега	1	
	25	Практические занятия № 17. Бег 3 мин	1	
	26	Практические занятия № 18. Бег 4 мин	1	
	27	Практические занятия № 19. Бег 5 мин	1	
	28	Практические занятия № 20. Бег 6 мин	1	
	29	Практические занятия № 21. Бег 7 мин	1	
	30	Практические занятия № 22. Бег 8 мин	1	
	31	Практические занятия № 23. Бег 9 мин	1	
	32	Практические занятия № 24. Бег 10 мин.	1	
	33	Практические занятия № 25. Бег на результат 1000 м.	1	
	34	Практические занятия № 26. Бег на результат 2000 м (дев), 3000 м (юн).	1	
	35	Практические занятия №27.Техника беговых упражнений.	1	
	36	Практические занятия № 28. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.	1	
	37	Практические занятия № 29. Меры предупреждения травм на занятии по легкой атлетике.	1	
	38	Практические занятия № 30. Отработка техники высокого старта	1	
	39	Практические занятия № 31. Отработка техники низкого старта	1	
Тема 2.2.	40	Практические занятия № 32. Выполнение контрольных нормативов:	1	

Бег на короткие, средние, длинные дистанции. Прыжки в длину. Контрольные нормативы		бег 100 м, 500 м, 1000 м; прыжки в длину с места		
	41	Практические занятия № 33. Выполнение контрольных нормативов: бег 100 м, 500 м, 2000 м; 3000 м: .прыжки в длину с разбега	1	
РАЗДЕЛ 3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ГИМНАСТИКА			33	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05
Тема 3.1. Гимнастика.	42	Практические занятия № 35. Высокие взмахи поочередно правой и левой ногой	1	
	43	Практические занятия № 36. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
	44	Практические занятия № 37. Равновесие «ласточка»	1	
	45	Практические занятия № 38. Преодоление полос препятствий, висы, упоры	1	
Тема 3.2. Выполнение гимнастических элементов	46	Практические занятия № 39. Преодоление полос препятствий, висы, упоры	1	
	47	Практические занятия № 40. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1	
	48	Практические занятия № 41. Преодоление полос препятствий	1	
	49	Практические занятия № 42. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
	50	Практические занятия № 43. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1	
	51	Практические занятия № 44. Зачет	1	
2 семестр				
	52	Практические занятия № 45. Равновесие «ласточка»	1	
	53	Практические занятия № 46. Упражнения с предметами.	1	
	54	Практические занятия № 47. Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической лавке.	1	
	55	Практические занятия № 48. Упражнения с предметами.	1	
	56	Практические занятия № 49. Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке.	1	
	57	Практические занятия № 50. Равновесие «ласточка»	1	
	58	Практические занятия № 51. Упражнения с предметами.	1	
	59	Практические занятия № 52. Упражнения на гим. стенке.	1	
	60	Практические занятия № 53. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	
	61	Практические занятия № 54. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1	
	62	Практические занятия № 55. Ходьба по гимнастической скамейке	1	

	63	Практические занятия № 56. Равновесие «ласточка»	1	
	64	Практические занятия № 57. Комплексы упражнений на чередование напряжения	1	
	65	Практические занятия № 58. Упражнения с предметами. Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.	1	
		Профессионально ориентированное содержание	3	
	66	Практические занятия № 8. Упражнения с предметами. Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.	1	
	67	Практические занятия № 9. Упоры (присев, лежа, согнувшись)	1	
	68	Практические занятия № 10. Группировка, перекаты в группировке.	1	
	69	Практические занятия № 59. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1	
	70	Практические занятия № 60. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1	
	71	Практические занятия № 61. Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине	1	
	72	Практические занятия № 62. Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине	1	
	73	Практические занятия № 63. Упражнения на гим. стенке.	1	
	74	Практические занятия № 64. Упражнения на гим. стенке.	1	
РАЗДЕЛ 4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. ГИРЕВОЙ СПОРТ. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ			39	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика. Гиревой спорт. Баскетбол. Волейбол	75	Практические занятия № 65. Упражнения с предметами. Инструктаж по ТБ. Знакомство с устройством тренажёров	1	
	76	Практические занятия № 66. Упражнения с предметами. Знакомство с базовым движением «жим штанги лёжа»	1	
	77	Практические занятия № 67. Разучивание упражнения «приседания без отягощения»	1	
	78	Практические занятия № 68. Разучивание упражнения «подъёмы гантелей на бицепс»	1	
	79	Практические занятия № 69. Отработка движения «жим штанги лёжа»	1	
	80	Практические занятия № 70. Упражнения «жим трицепсовый на блоке»	1	
	81	Практические занятия № 71. Упражнения «тяга штанги к подбородку»	1	
	82	Практические занятия № 72. Отработка движения «приседание без отягощения»	1	

	83	Практические занятия № 73. Разучивание упр. «заброс гирь на грудь»	1	
	84	Практические занятия № 74. Упражнения «жим штанги лёжа обратным хватом»	1	
	85	Практические занятия № 75. Упражнения «жим штанги лёжа обратным хватом»	1	
	86	Практические занятия № 76. Отработка движения «жим лёжа под углом 45°»	1	
	87	Практические занятия № 77. Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	1	
	88	Практические занятия № 78. Отработка движения «подъёмы гантелей на бицепс»	1	
	89	Практические занятия № 79. Отработка движения «выпады»	1	
	90	Практические занятия № 80. Отработка движения «выпады»	1	
	91	Практические занятия № 81. Отработка движения «приседания со штангой на плечах»	1	
	92	Практические занятия № 82. Упражнения с предметами. Баскетбол. ТБ на уроках спортивных игр.	1	
	93	Практические занятия № 83. Ведение мяча Игровые задания.	1	
	94	Практические занятия № 84. Передачи мяча штрафной бросок	1	
	95	Практические занятия № 85. Вырывание и выбивание мяча, штрафной бросок.	1	
	96	Практические занятия № 86. Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	
	97	Практические занятия № 87. Упражнения с предметами. Правила игры.	1	
	98	Практические занятия № 88. Бросок мяча двумя руками. штрафной бросок.	1	
	99	Практические занятия № 89. Штрафной бросок. Зонная защита.	1	
	100	Практические занятия № 90. Зонная защита. Правила игры.	1	
	101	Практические занятия № 91. Упражнения с предметами. Правила игры.	1	
	102	Практические занятия № 92. Учебная игра.	1	
	103	Практические занятия № 93. Зонная защита. Учебная игра.	1	
	104	Практические занятия № 94. Упражнения с предметами. Волейбол. ТБ на уроках спортивных игр.	1	
	105	Практические занятия № 95. Позиционное нападение. Одиночное блокирование.	1	
	106	Практические занятия № 96. Приём и передача мяча двумя руками. правила игры.	1	

	107	Практические занятия № 97. Игра по правилам в волейбол.	1	
	108	Практические занятия № 98. Игра по правилам в волейбол	1	
	109	Практические занятия № 99. Позиционное нападение	1	
	110	Практические занятия № 100. Упражнения с предметами.Правила игры.	1	
	111	Практические занятия № 101. Одиночное блокирование	1	
	112	Практические занятия № 102. Одиночное блокирование	1	
	113	Практические занятия № 103. Упражнения с предметами.Правила игры.	1	
РАЗДЕЛ 5. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. ФУТБОЛ			4	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча, ударов по мячу. Тактика защиты, нападения	114	Практические занятия № 104. Одиночное блокирование	1	
	115	Практические занятия № 105. Упражнения с предметами.Правила игры.	1	
	116	Практические занятия № 106. Упражнения с предметами.Тактика защиты, нападения	1	
	117	Практические занятия № 107. Упражнения с предметами.Дифференцированный зачет	1	
Всего:			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Оснащение учебного кабинета

Для реализации программы базового учебного предмета предусмотрена следующая учебная аудитория

Спортивный комплекс

Спортивный зал

наименование аудитории из перечня ФГОС

оснащенная:

3.1.1. Материально-техническим оборудованием (из паспорта):

Наименование помещений/№ аудитории	Оснащенность кабинета/лаборатории/мастерской для реализации ООП
04,05	Площадь помещения 04 - 102.2 кв. м Площадь помещения 05 - 25 кв. м Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта: 1. Беговая дорожка -1шт; 2. Бревно напольное гимнастическое-1шт; 3. Брусья гимнастические – 1 шт; 4. Велотренажер- 1 шт; 5. Козел гимнастический-1 шт; 6. Конь спортивный гимнастический-1шт; 7.Скамья гимнастическая- 1 шт. Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта): 1. Канат для перетягивания- 1 шт; 2. Массажер- 1 шт; 3. Набор блинов – 10 шт; 4. Силовая скамья- 1шт; 5. Стенка шведская-1шт; 6. Стол для настольного тенниса-1шт; 7.Тренажер ножной – 1шт; 8. Тренажерная платформа- 1 шт; Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь. 1. Судейское оборудование и инвентарь. 2. Мяч баскетбольный (размер 3,5,6,7) 3. Мяч гандбольный (размеры – 1, 2, 3) 4. Мяч футбольный 5. Мяч для метания Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (договор о сетевой форма реализации образовательной программы с МБОУ «Школа №26»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. А.А. Бишаева «Физическая культура» Учебник для НПО и СПО. Серия: Начальное и среднее профессиональное образование. ИЦ: Академия. 2017.
2. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО». — М.: Издательский центр «Академия», 2017.

3.2.2. Электронные издания

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.infosport.ru
3. Ресурсы IPR-books.ru

3.2.3. Дополнительные источники

1. А.А. Бишаева, В.Н. Зимин «Физическое воспитание и валеология»: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2019.
2. Н.В. Решетников «Физическая культура» — М., 2019.
3. В.Ю. Волков «Физическая культура: Печатная версия электронного учебника» В.Ю. Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. — СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2017.
4. В.И. Ильинич «Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений «/ В.И. Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2017 г.
5. Н.Г. Лутченко «Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие» / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2018.
6. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
7. В.С. Родиченко и др. «Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях» / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2017.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2019.
9. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2019.
10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2019.
11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2020.
12. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2019.
13. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2018.

4.ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Содержание обучения	Коды общих компетенций и личностных метапредметных, предметных результатов	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	4
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 1-6, Рубежный контроль:зачет. Промежуточная аттестация ДЗ
1.Учебно-методические занятия	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики	Текущий контроль: Оценка составления и проведения комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Оценка защиты рефератов, презентаций

		занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов	Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 11-29, оценка выполнения контрольных нормативов, Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 16.17.18.19; оценка выполнения контрольных нормативов, Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ
3. Гимнастика	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);	Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 34-62, оценка выполнения контрольных нормативов,

		выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	оценка выполнения комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики, Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ
4.Спортивные игры	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при	Текущий контроль: оценка выполнения практических занятий № 78-94 оценка выполнения контрольных нормативов, оценка выполнения техники игровых элементов, оценка знаний правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Рубежный контроль:зачет Промежуточная аттестация ДЗ

		занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	
5. Внеаудиторная самостоятельная работа	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	Текущий контроль: Оценка участия в соревнованиях, Оценка защиты рефератов, презентаций
6. Виды спорта по выбору	ЛР01-12, МР01-09, ПРБ01-05	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	Текущий контроль: оценка составления и выполнения комплекса упражнений из 26—30 движений. Оценка защиты рефератов, презентаций