

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ «СПК»
от 20.02.2024 № 28-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательный учебный цикл
основной образовательной программы
20.02.04 Пожарная безопасность**

технологический профиль

Сызрань, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии общих гуманитарных
и социально-экономических дисциплин.
Протокол заседания цикловой комиссии

от 15.02.2024 № 6

Председатель ЦК Долбина О.С.

ОДОБРЕНО

Методистом Разиева Т.С.
Экспертное заключение технической
экспертизы рабочих программ ООП по
специальности 20.02.04 Пожарная
безопасность

от 16.02.2024

Составитель:

Ермохина К.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, а также с учётом требований ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 07 июля 2022 г. № 537.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	12
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	22
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	22
Приложение 1	25
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....	25
Приложение 2	26
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО	26
Приложение 3	30
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность;
- примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» по технологическому профилю (для профессиональных образовательных организаций);
- учебного плана по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность;
- рабочей программы воспитания по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

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

- синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;
- интеграции и преемственности содержания по предмету ОУП.06 Физическая культура содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета ОУП.12 Физическая культура по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность отводится 78 часов в соответствии с учебным планом по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

В программе теоретические сведения дополняются самостоятельными и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

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

Контроль качества освоения предмета ОУП.12 Физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

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

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

- освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (далее – ЛР), метапредметные (далее – МР), предметные базового/углубленного уровня (далее – ПРб/у),

- подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

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

- 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.

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

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет ОУП.12 Физическая культура изучается на базовом уровне.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами обще - профессионального цикла: ОУП.13 Основы безопасности жизнедеятельности, ОП.10 Информационные технологии в профессиональной деятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла: МДК 01.02 Тактика тушения пожаров, ПМ.02 Выполнение работ по профилактике пожаров.

Предмет ОУП.12 Физическая культура имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура особое внимание уделяется формулировка в соответствии с ПООП СОО.

В программе по предмету ОУП.12 Физическая культура, реализуемой при подготовке обучающихся по специальности, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности, 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка, 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в

условиях профессиональной деятельности, 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обучающимися осваиваются личностные (далее - ЛР), личностные программы воспитания (далее – ЛРВП), метапредметные (далее – МР) и предметные результаты (далее – ПРб/у) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования:

Коды	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
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
ЛРВП	

ЛРВР 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)
ЛРВР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛРВР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
ЛРВР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛРВР 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
ЛРВР 12	Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь 13
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
ПРб/у	
ПРб 01	Умение использовать разнообразные формы и виды физической 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
ПР6 03	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
ПР6 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПР6 05	Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

В процессе освоения предмета ОУП.12 Физическая культура у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия, 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 специальности 20.02.04 Пожарная безопасность)
Познавательные универсальные учебные действия (формирование собственной образовательной стратегии, сознательное формирование образовательного запроса)	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 08	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 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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных,	ОК 06 ОК 07	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том

профессиональных задач)		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.
Регулятивные универсальные учебные действия (целеполагание, планирование, руководство, контроль, коррекция, построение индивидуальной образовательной траектории)	ОК 02 ОК 03 ОК 09	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 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета ОУП.12 Физическая культура закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 20.02.04 Пожарная безопасность)
Выполнение работ по осуществлению караульной службы, тушению пожаров, проведению аварийно-спасательных работ.	
ПК 1.1	Осуществлять караульную службу.
ПК 1.2	Выполнять работы по приемке (передаче) и обслуживанию технических средств, пожарного оборудования, инструмента и средств индивидуальной защиты.
ПК 1.3	Выполнять работы по спасению, защите, эвакуации людей и имущества из зоны пожара, оказанию первой помощи пострадавшим.
ПК 1.4	Выполнять работы по тушению пожаров и проводить аварийно-спасательные работы, связанные с тушением пожаров, в том числе в составе звена газодымозащитной службы.
Выполнение работ по профилактике пожаров.	

Коды ПК	Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по 20.02.04 Пожарная безопасность)
ПК 2.1	Анализировать пожарную опасность объектов.
ПК 2.2	Организовывать противопожарный режим на объекте защиты.
ПК 2.3	Проводить противопожарную пропаганду.
ПК 2.4	Осуществлять контроль за соблюдением противопожарного режима на объекте защиты.
Организация тушения пожаров и проведения аварийно-спасательных работ.	
ПК 3.1	Руководить деятельностью отделения (караула) пожарной части (отдельного поста) при тушении пожаров и проведении аварийно-спасательных работ, связанных с тушением пожара.
ПК 3.2	Руководить деятельностью отделения (караула) пожарной части (отдельного поста) при тушении пожаров с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения в непригодной для дыхания среде.
ПК 3.3	Организовывать деятельность дежурного караула (смены) пожарной части (отдельного поста) во время несения суточного дежурства в расположении части.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	74
Профессионально ориентированное содержание	30
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы/практические занятия	26
Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Раздел 1	Легкая атлетика				
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	ПРб 02, ПРб 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 02	ОК 01-09	Культурно-творческое
	1 Первичный инструктаж по охране труда. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.				
	2 Социальные функции физической культуры.				
	3 Физическая культура в структуре профессионального образования.				
	4 Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.				
	5 Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.				
Лабораторные занятия	не предусмотрено				
1. Низкий старт от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Тест – бег 30 м. 2. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег на результат 60 м. 3. Скоростной бег до 80 м. Финиширование. 4. Скоростной бег с 11-13 шагов разбега 5. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 6. Метание теннисного мяча на дальность 7. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1x1м	8		ОК 01-09		

	(девушки с расстояния 12-14 м, юноши – до 16 м) 8. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин., девочки до 15 мин. 9. Бег на 1500м 10. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. 11. Бег по пересеченной местности. 12. Преодоление горизонтальных препятствий. 13. Преодоление горизонтальныхпрепятствий. 14. Преодоление вертикальных препятствий. 15. Преодоление вертикальных препятствий. 16. Бег по пересеченной местности на дистанцию 2500-3000м					
	Контрольные работы	не предусмотрено				
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено				
Раздел 2	Волейбол					
Тема 2.1.	Содержание учебного материала					
Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игроков Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		ПР6 02, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ОК 01-09	Профессионально-ориентирующее
	2	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.				
	3	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на местеи после перемещения.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено				

	<p>Практические занятия</p> <p>1. Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и тройках.</p> <p>2. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.</p> <p>3. Прямой нападающий удар.</p> <p>4. Нижняя прямая подача на точность по зонам</p> <p>5. Нижняя прямая подача на точность по зонам</p> <p>6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны</p> <p>7. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.</p> <p>Индивидуальное и групповое блокирование.</p> <p>8. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.</p> <p>9. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</p> <p>10. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.</p> <p>11. Комбинации- приём, передача, нападающий удар. Блокирование. 12. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующего.</p> <p>13. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча Блокирование.</p> <p>14. Прямой нападающий удар из 3-й зоны, групповое блокирование.</p> <p>15. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.</p> <p>16. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар, подача.</p>	8		ОК 01-09	
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 3 Баскетбол	Содержание учебного материала				
	1. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	10	ПР6 02, ПР6 03,	ОК 01-09,	Профессионально-

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 3. Бросок в прыжке со средней дистанции. 4. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. 5. Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест. 6. Передачи мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. 7. Сочетание приёмов. Нападение против зонной защиты. 8. Индивидуальные действия в защите. 9. Штрафные броски. Сочетание приемов: ведение, бросок. 10. Развитие скоростно-силовых качеств 11. Развитие скоростно-силовых качеств. 12. Развитие скоростной выносливости. 13. Развитие силовой выносливости. 14. Развитие координационных способностей. 15. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей 		ЛР 06, Р 07, МР 02, МР 04, МР 08, МР 09	ПК 1.3	ориентирующее
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 4	Упражнения общеразвивающей направленности				
Тема 4.1 Упражнения общеразвивающей направленности.	Содержание учебного материала		ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01-09	Профессионально-ориентирующее
	1. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			

	<p>Практические занятия</p> <p>1. ОФП. Физические упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>2. ОФП. Физические упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости.</p> <p>3. Легкая атлетика. Бег с максимальной скоростью</p> <p>4. Легкая атлетика. Равномерный бег с финальным ускорением.</p> <p>5. Баскетбол. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью.</p> <p>6. Баскетбол. Ускорения с изменением направления движения.</p> <p>7. Футбол. Старты из различных положений с последующим ускорением. 8. Футбол. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками по сигналу, ускорениями, рывками, изменением направления передвижения.</p>	8	ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01-09	Профессионально-ориентирующее
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 5	Лыжные гонки				
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР6 03, ЛР 06, ЛР 07, МР 08	ОК 01-09	Профессионально-ориентирующее
	1	Выполнение техники попеременного двухшажного хода.			
	2	Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке».			
	3	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.			
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия	не предусмотрено			
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			

Тема 5.2. Техника лыжных гонок	Содержание учебного материала					
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Одновременный бесшажный ход. 2. Подъем в гору скользящим шагом. 3. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км 4. Передвижение с чередованием ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3 км. 5. Прохождение дистанции 4 км с чередованием ходов. 6. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски 7. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Спуски 8. Передвижение с чередованием ходов. Прохождение дистанции до 4 км. 9. Прохождение дистанции 3,5 км изученными ходами 10. Прохождение дистанции до 4 км изученными ходами со спусками и подъемами. 11. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием»		10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, МР 08, МР 09	ОК 01-09	Культурно-творческое
	Контрольные работы		не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено			
Раздел 6	Волейбол					
Тема 6.1. Командные тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала					
	1	Командные тактические действия в защите и нападении		ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01-09	Культурно-творческое
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия		не предусмотрено			
	Контрольные работы		не предусмотрено			
Тема 6.2.	Содержание учебного материала					

Техника игры	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практическое занятие 1. Волейбол. Стойка и передвижения игроков. 2. Верхняя передача мяча в парах и тройках. 3. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. 4. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. 5. Тактические действия в защите и нападении. Страховка атакующего удара. 6. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. 7.Позиционное нападение со сменой мест. 8. Тактические действия в нападении изащите. 9. Прикладные упражнения. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площади. 10. Преодоление препятствий прыжком. 11. Упражнения в равновесии. 12. Упражнения в равновесии, преодоление препятствий прыжком	10	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР 09, ЛР13, МР 08, МР 09	ОК 01-09	Культурно-творческое
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 7	Прикладно-ориентированная подготовка				
Тема 7.1 Прикладно-ориентированная подготовка	Содержание учебного материала				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практическое занятие 1. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону 2. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту, пересеченной местности.	4	ПР6 01, ПР6 02, ПР6 03, ЛР 07, ЛР13, МР 08, МР09	ОК 01-09	Культурно-творческое
	Контрольные работы	Не предусмотрено			
Раздел 8	Легкая атлетика				
Тема 8.1.	Содержание учебного материала		ПР6 01, ПР603,	ОК 01-09	Профессионально-

Организация и методика подготовки к туристическому походу и методика проведения закаливающих процедур.	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.		ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09		ориентирующее
	Лабораторные занятия		не предусмотрено			
	Практические занятия 1. Спринтерский бег, низкий старт 30м. 2. Спринтерский бег, финиширование. 3. Спринтерский бег, стартовый разгон. 4. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. 5. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. 6. Метание гранаты из различных положений в цель. 7. Метание гранаты из различных положений в цель. 8. Метание гранаты на дальность. 9. Метание гранаты на дальность. 10. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 11. Эстафетный бег, дистанция 100-150м 12. Эстафетный бег, спортивные игры. 13. Эстафетный бег, спортивные игры. 14. Эстафетный бег, спортивные игры. 15. Бег по пересеченной местности 16. Бег по пересеченной местности. 17. Бег по пересеченной местности. 18. Бег по пересеченной местности. Бег вгору. 19. Бег по пересеченной местности. Бег вгору. 20. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 21. Бег по пересеченной местности. Бег под гору. 22. Преодоление полосы препятствий.		10			

	23. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 24. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 25. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. 26. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м 27. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м 28. Бег по пересеченной местности на дистанции 2000 м				
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено			
Раздел 9	Здоровый образ жизни				
Тема 9.1. Физическая культура и здоровье	Содержание учебного материала	2	ПР6 01, ПР603, ЛР 01, ЛР 04, МР 04, МР09	ОК 01-09	Профессионально-ориентирующее
	1 Сущность здорового образа жизни. Индивидуально-типологические особенности.				
	2 Ознакомление с простейшими методиками проведения и составления самостоятельных занятий физическими упражнениями: физкультминутка, физкультпауза, водные процедуры, ОФИи ОРУ.				
	Лабораторные занятия	не предусмотрено			
	Практические занятия Простейшие методики оценки уровня здоровья. Туризм как средство оздоровления. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием. Основные рекомендации для проведения ЛФК.	4			
Дифференцированный зачет		2			
Всего		78			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличие спортивных сооружений: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, открытая спортивная площадка.

Оборудование спортивного зала, спортивной площадки:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- перекладина навесная для стенки гимнастической
- тренажеры
- беговая дорожка

Спортивный инвентарь:

- секундомеры, рулетка
- эстафетные палочки
- мячи волейбольные, баскетбольные, набивные
- палки гимнастические, скакалки, обручи
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики, маты
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

Информационное обеспечение обучения

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.gto.ru/>
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.volley.ru/>
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://www.rusathletics.com/>
4. Информационный портал. (Режим доступа): URL: http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
5. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
6. Информационный портал. (Режим доступа): URL:

<https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>

7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>

8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://fpu.edu.ru/>

9. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50>

Основные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

Для студентов

1. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
2. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
- 4.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебн. пособие / А.А. Бишаева. — М.: КноРус, 2021. - 299 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва :Русайнс, 2021. — 256 с.
- 4.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПРб/у)	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 практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 02 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ
ПРб 03 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 04 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	экспертное наблюдение выполнения практических работ на методико-практических занятиях
ПРб 05 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	экспертное наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, контрольные упражнения

Приложение 1

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.

1. Влияние лыжной подготовки в освоении профессии.
2. Здоровый студент – востребованный специалист.
3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Влияние занятий волейболом на состояние здоровья студентов.
6. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
7. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
8. Баскетбол как средство воспитания координационных способностей.
9. Режим питания при повышенных спортивных нагрузках.
10. Физическая культура в семье.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</p>	<p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>
<p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и</p>	<p>ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.</p> <p>ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p> <p>МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности; ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>		
<p>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.</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём 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</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>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 08. Использовать средства физической культуры для сохранения</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР 11. Принятие и реализация ценности 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</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания
<p>ПК 1.4. Выполнять работы по тушению пожаров и проводить аварийно-спасательные работы, связанные с тушением пожаров, в том числе в составе звена газодымозащитной службы.</p> <p>ПК 1.5. Выполнять работы по эксплуатации первичных средств пожаротушения и установок пожаротушения.</p>	<p>ЛР 05 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности</p> <p>ЛР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 01 Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>
ПК 2.2. Организовывать противопожарный режим на объекте защиты.	<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>ДР 07 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-</p>	<p>МР 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p> <p>МР 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование ЛР согласно ФГОС СОО	Наименование МР согласно ФГОС СОО
	исследовательской, проектной и других видах деятельности	

Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета со специальностью 20.02.04 Пожарная безопасность)

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>ПМ.02 (МДК 02.01) выполнение работ по профилактике пожаров ПК 2.2 Организовывать противопожарный режим на объекте защиты.</p> <p>Опыт практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участия в планировании и организации работы структурного подразделения; - участия в руководстве работой структурного подразделения; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рационально организовывать рабочие места, участвовать в расстановке кадров, обеспечивать их предметами и средствами труда; - принимать и реализовывать управленческие решения; - мотивировать работников на решение 	<p>ПРб/у 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ПРб/у 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 раздел. Тема 1.8 Физическая культура в профессиональной деятельности. Тема 1.9 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 2 Методико-практические занятия. Тема 2.3 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов в условиях профессиональной деятельности. Тема 2.4 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Раздел 5. Легкая атлетика. Тема 1.5 Физические</p>

	<p>производственных задач; - управлять конфликтными ситуациями, стрессами и рисками; Знать: - принципы, формы и методы организации производственного и технологического процессов; - принципы делового общения в коллективе.</p>		<p>упражнения профессионально-ориентированной направленности . Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая</p>
--	--	--	---