Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова»

Утверждено
директором ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им.В.Г.Кубасова»
Приказ № 70/1-од от 30.05. 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура
По профессии среднего профессионального образования -
программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
39.01.01. Социальный работник

2022

Рабочая программа учебного предмета «Родная литература» разработана на основе приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; приказа Минобрнауки России от 02.08.2013 № 690 (ред. от 09.04.2015 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 39.01.01 Социальный работник»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Октябрьский техникум строительных и сервисных технологий им. В.Г. Кубасова».

Разработчик:
Назарова С.В, преподаватель.

РАССМОТРЕНА
на заседании ПЦК общеобразовательных предметов
Протокол № 5/1 от 23.05.2022г.

_____ Энно А.Н.

ОДОБРЕНА
Зам. директора по УР

_____Гуськова Н.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....5
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....17
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....18
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....26
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....27
Приложение 1.....29
Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету.....29
Приложение 2.....29
Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО.....30
Приложение 3.....33
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО.....33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

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

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

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 39.01.01. Социальный работник;

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» профиль обучения*:* социально-экономический (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по профессии по профессии 39.01.01. Социальный работник;

рабочей программы воспитания по профессии 39.01.01. Социальный работник.

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

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

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

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

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 39.01.01. Социальный работник на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение предмета «Физическая культура» по профессии 39.01.01. Социальный работник отводится 171 час в соответствии с учебным планом по профессии 39.01.01. Социальный работник

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 39.01.01. Социальный работник

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

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

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

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

1.2. Цели и задачи учебного предмета

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

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

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 39.01.01. Социальный работник

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

– формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;

– дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;

– формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

– овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения учебного предмета « Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности поведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релакции;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физическую деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО).

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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

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

1.3. Общая характеристика учебного предмета

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне.

Физическая культура обучающихся профессиональных образовательных организаций выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов, технологий на личность будущего специалиста с учётом особенностей профессиональной деятельности.

ОД обеспечивает профессиональную направленность учебного процесса, его устойчивую ориентацию на достижение результатов освоения профессиональной образовательной программы, ориентированных на подготовку квалифицированного специалиста.

Уровень освоения ОД наравне со всеми дисциплинами общеобразовательного цикла не только выступает в качестве квалификационного требования к современным специалистам во всех областях деятельности, но и является условием формирования базы профессиональных компетенций.

Возможности ОД в формировании результатов освоения образовательной программы СПО определяются с учётом специфики профилей УГПС и конкретных профессий и специальностей.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;
- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

Содержание ОД включает теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть обеспечивает овладение обучающимися целостной системой знаний научно-практического характера по физической культуре, необходимых для сознательного применения средств, методов, технологий, разнообразных формы и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, решения конкретных задач профессиональной деятельности.

Практическая часть направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, воспитание необходимых качеств и свойств

личности, овладение методами, средствами и технологиями физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной.

Учебная деятельность обучающихся по ОД предусматривает:

1. Учебные занятия (практическое занятие, лекция, консультация).
2. Самостоятельную работу.

В рамках учебного времени, специально отведенного учебным планом на ОД, предусматривается выполнение обучающимися индивидуального проекта – особой формы организации образовательной деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект).

Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов содержания дисциплины организуется в форме практической подготовки, представляющей собой форму организации образовательной деятельности в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы.

3. Другие виды учебной деятельности, в том числе реализуемые в форме практической подготовки:

- мастер-классы;
- конкурсы, соревнования, целью которых является демонстрация знаний, умений, навыков, применение физкультурно-спортивной деятельности для решения задач, ориентированных на профессиональную деятельность.

Учебные занятия по ОД могут проводиться образовательной организацией с разделением группы на подгруппы по следующим признакам:

- по половому признаку;
- по уровню физической подготовленности;

- по медицинским показаниям;

- по интересам (при освоении отдельных компонентов содержания) и др.

В условиях целостного педагогического процесса полнота решения задач физического воспитания обеспечивается единством учебных занятий по физической культуре и разнообразных форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, которые являются структурными компонентами педагогической системы физического воспитания. Данная система, используемая во всех профессиональных образовательных организациях, включает в себя не только учебные занятия, но и внеаудиторные занятия, в том числе в студенческих спортивных клубах, спортивных секциях.

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла естествознание, физика, история, информатика, а также междисциплинарными курсами МДК.01.02 Социально –медицинские основы профессиональной деятельности. МДК.01.03 Основы социально – бытового обслуживания, профессионального цикла. ОП.05 Оказание первой помощи, ОП. 06 Безопасность жизнедеятельности и профессиональными модулями ПМ 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому и МДК 01.02 Социально-медицинские основы профессиональной деятельности.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной ОП.09 Общие компетенции профессионала, общепрофессионального цикла в части развития читательской, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

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

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

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется формированию физической культуры (ФК) будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обусловливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно- спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

– достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;

– формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;

способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

– способствование формированию ОК и ПК:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 04. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ПК. 1.1 Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому.

Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь

ПК.1.2 Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь

В программе по предмету «Физическая культура» реализуемой при подготовке обучающихся по профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах, Тема 6.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально ориентированной направленности . Тема 6.2 Профессионально – прикладная физическая подготовка

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Коды результатов	**Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:**
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 01	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР 02	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 03	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР 04	приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР 05	формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
ЛР 06	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 07	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР 08	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 09	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ЛР 10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР 12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной
ЛР 13	готовность к служению Отечеству, его защите
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	практике
МР 02	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР 03	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МР 04	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
МР 05	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР 06	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
Предметные результаты базовый уровень (ПРб)	
ПРб 01	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга
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, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
	«Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Виды универсальных учебных действий ФГОС СОО	**Коды ОК**	**Наименование ОК (в соответствии с ФГОС СПО по профессии** 39.01.01. Социальный работник
Коммуникативные универсальные учебные действия (коллективная и индивидуальная деятельность для решения учебных, познавательных, исследовательских, проектных, профессиональных задач)	ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
	ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
	ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
	ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» закладывается основа для формирования ПК в рамках реализации ООП СПО по профессии 39.01.01. Социальный работник

Коды ПК	**Наименование ПК (в соответствии с ФГОС СПО по** профессии 39.01.01. Социальный работник
Наименование ВПД	
ПК 1.1	Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому.
ПК 1.2	Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь.

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебного предмета	**171**
Основное содержание	**159**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	157
Профессионально ориентированное содержание	**10**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	10
Промежуточная аттестация (экзамен/дифференцированный зачет)	**2**

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся			Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Введение	**Содержание учебного материала**					
	Теоретическое занятия: Изучение современного состояния физической культуры и спорта, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.		**2**	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ПК 1.1 ПК 1.2 ОК 04	
Раздел 1.	**Легкая атлетика**		**28**			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 1. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**			ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 2	
Тема 1.1. Бег на 100 м.	**Практические занятия № 1**		**7**			
	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
		Изучение техники бега на 100 м. по частям	2			
		Изучение техники бега на 100 м. в целом	1			
		Совершенствование техники бега на 100 м	1			
		Бег на 100 м	1			
		Контрольный норматив.Бег на 100 м	1			
Тема 1.2. Бег на 2000-3000м	**Содержание учебного материала**					
	Практические занятия № 2		**6**			
	2	Изучение техники бега на дистанцию 2000-3000 м	2			

		Совершенствование техники бега на 2000-3000 м	1		
		Развитие выносливости	2		
		Контрольный норматив. Бег на 2000м (девочки), бег на 3000 м (мальчики)	1		
Тема 1.3. Прыжок в длину.	**Содержание учебного материала**				
	Практические занятия №3		**8**		
	3	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Изучение техники разбега, отталкивания и полета.	2		
		Изучение техники приземления. Прыжок в длину способом «согнув ноги » в целом.	2		
		Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги ».	2		
		Контрольный норматив. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега	2		
Тема 1.4. Метание.	**Содержание учебного материала**				
	Практические занятия№4		**4**		
	4	Метание теннисного мяча	1		
		Метание гранаты	1		
		Контрольный норматив. Метание гранаты 500гр (девушки) Метание гранаты 700гр (юноши)	2		
Тема 1.5. Эстафетный бег.	**Содержание учебного материала**				
	Практические занятия№5		**3**		
	5	Контрольный норматив	2		
		Эстафетный бег 4×200м (девушки) Эстафетный бег 4×400м (юноши)	1		
Раздел 2.	**Гимнастика**		**18**		Воспитание здорового образа жизни и

					экологической культуры
Тема 2. Гимнастика.	**Содержание учебного материала**				
	Теоретическое занятия:	**2**			
	История развития спортивной гимнастики, современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ПК 1.1 ПК 1.2	
Тема 2.1. Кувырок.	**Практические занятия№6**	**5**	ПРб 01, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 3	
	1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Изучение техники	1			
	1 Изучение техники выполнения кувырка назад	2			
	1 Совершенствование техники выполнения кувырков	2			
Тема 2.2. Стойка на руках.	**Содержание учебного материала**				
	Практические занятия№7	**4**			
	2 Изучение техники выполнения стойки на руках с опорой на стену	2			
	2 Совершенствование техники выполнения стойки на руках с опорой на стену	2			
Тема 2.3. Акробатика.	**Содержание учебного материала**				
	Практические занятия№8	**7**			
	3 Изучение комбинации на акробатике.	2			
	3 Совершенствование комбинации на акробатике. Комбинация на акробатике.	2			
	3 Контрольный норматив	2			
	3 Зачет	1			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы
Введение	**Содержание учебного материала**					
Раздел 3.	**Спортивные игры**		**38**			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 3.Волейбол.	**Теоретическое занятия:** История развития спортивных игр, их роль в формировании здорового образа жизни.		**2**	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ПК 1.1 ПК 1.2	
Тема 3.1. Техника игры.	**Содержание учебного материала**					
	Практические занятия№9		**14**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 6	
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Изучение техники верхней передачи вперед	2			
		Изучение техники верхней боковой передачи и верхней передачи назад	2			
		Совершенствование верхней передачи мяча вперед, назад, боковой	2			
		Изучение техники нижней передачи вперед	2			
		Изучение техники нижней передачи назад и нижней боковой передачи	2			
		Совершенствование нижней передачи мяча вперед, назад, боковой	2			
		Контрольные нормативы Передача мяча в парах	2			
	Содержание учебного материала					
	Практические занятия№10		**22**			
		Двусторонняя игра с заданием	2			

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
Тема 3.2 Двухсторонняя игра.	2	Изучение техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подач	2			
		Совершенствование техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подач	2			
		Контрольный норматив Выполнение передачи мяча на точность	2			
		Двусторонняя игра с заданием	2			
		Изучение техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подач	2			
		Совершенствование техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подач	2			
		Изучение техники приема мяча снизу после подачи	2			
		Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи	2			
		Учебная игра	2			
		Совершенствование изученных элементов волейбола	2			
Раздел 4.	**Спортивные игры**		**56**			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 4. Футбол.	**Содержание учебного материала**					
		Теоретическое занятия: История развития советского футбола. Знаменитые футболисты	**2**	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ПК 1.1 ПК 1.2	

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
Тема 4.1. Техника игры.	**Содержание учебного материала**					
	Практические занятия№11		**25**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 6	
	1	Техника безопасности на занятиях футболом. Изучение техники передачи стопой, подъемом, носком.	5			
		Изучение техники боковой передачи, передачи мяча назад.	6			
		Совершенствование передачи мяча, назад, боковой.	6			
		Изучение техники нижней передачи вперед	5			
		Контрольные нормативы Передача мяча в парах	2			
		Зачет	1			
Тема 4.2 Двухсторонняя игра.		**Теоретическое занятия:** История развития спортивных игр, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ПК 1.1 ПК 1.2	
	Содержание учебного материала					
	Практические занятия№12		**27**			
	2	Двусторонняя игра с заданием	5			
		Изучение техники выполнения при нападении, защите, передача мяча, подкаты.	5			
		Совершенствование техники выполнения нападения, защиты.	5			
		Контрольный норматив Выполнение передачи мяча на точность	4			
		Двусторонняя игра с заданием	3			
		Учебная игра	3			
		Совершенствование изученных элементов футбола	2			

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 5.	**Атлетическая гимнастика**		**17**			Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	**Содержание учебного материала**					
	3	**Теоретическое занятия:** История развития атлетической гимнастики, их роль в формировании здорового образа жизни.	2	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ПК 1.1 ПК 1.2	
		Практические занятия №13	**15**	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 6	
		Упражнения силового характера.	5			
		Изучение техники выполнения нагрузки на избранные группы мышц.	5			
		Круговой метод тренировки выполнения упражнений на тренажерах.	5			
Профессионально ориентированное содержание			**10**			
Тема 6.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально ориентированной направленности	1	**Практические занятия№14**	5	ПРб 04, ПРб 05 ЛР 05, ЛР 11, Лр12,Лр 13 МР 03	ПК 1.1 ОК02 ОК 03 ОК 6	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
		Упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной				

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
		деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.				
		Практические занятия№15	5	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 03	Пк 1.2ОК 04, ОК 06	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Тема 6.2 Профессионально – прикладная физическая подготовка	2	Виды физкультурно –спортивной деятельности, двигательные задания, упражнения, способствующие развитию значимых в профессиональной деятельности физических и психических качеств.				
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		2	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05 ЛР 09,ЛР 05 ЛР 06 ЛР 07,ЛР 08,Лр 10 Лр 11, МР 01,МР 02, МР 07	ОК 02, ОК 03, ОК 6	Воспитание здорового образа жизни и экологической культуры
Всего:			171			

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала;

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

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения учебной дисциплины;

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал:

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

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

Открытые спортивные площадки:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки

или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

Для студентов

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2019. — 379 с.

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

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

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

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

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. школы http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/
2. https://cposo.ru/komplekty-kos-po-top-50
3.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты –ПРб)	Методы оценки
ПРб 01.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы № 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения
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 № 3,5,6,8,10 контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРб 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы № 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРб 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практической работы № 1, 2.3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15 контрольное тестирование, контрольные упражнения
ПРб 05. владение техническими приемами и двигательными	тестирование (теоретическое)

Приложение 1
Тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Развития ГТО в России.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
3. Развития спортивной игры волейбол.
4. Развития ритмической гимнастики.
5. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
7. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
8. Влияние физических упражнений на мышцы
9. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
10. Гиподинамия – болезнь конца 20 начала 21 века.
11. Двигательная активность и здоровье человека.
12. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела. избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
13. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
14. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
16. Личности в современном олимпийском движении.
17. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
18. Общая физическая подготовка: цели и задачи
19. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
20. Организация и проведение туристических походов.
21. Организация физического воспитания

22. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
24. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
25. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
26. Питание спортсменов
27. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
28. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
29. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Приложение 2

Синхронизация образовательных результатов ФГОС СОО и ФГОС СПО

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес ПК1.1Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому	ЛР 01 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	МР 01 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ПК 1.2. Содействовать лицам пожилого возраста и инвалидам в получении социально-медицинских услуг, оказывать первую медицинскую помощь.	ЛР 02 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя,	МР 02 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	наркотиков	
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	ЛР 03 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	МР 03 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	ЛР 04 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности	МР 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
	ЛР 05 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и	МР 05 формирование навыков участия в различных видах

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов (ЛР) согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных (МР) результатов согласно ФГОС СОО
	установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике	соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	ЛР 06 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	МР 06 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности

Приложение 3

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

(профессионально-ориентированная взаимосвязь общеобразовательного предмета с профессией/специальностью)

Наименование общепрофессиональных дисциплин с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с предметными ОР	Наименование предметных результатов ФГОС СОО, имеющих взаимосвязь с ОР ФГОС СПО	Наименование разделов/тем и рабочей программе по предмету
	ПМ. 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому МДК 01.01 Основы профессионального общения ПК 1.1. Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому Иметь практический опыт в содействия в получении социально-медицинских, социально-	ПРб 01.умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Тема 6.1 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой профессионально ориентированной направленности

	психологических, социально-экономических и социально-правовых услуг лицам пожилого возраста и инвалидам Уметь: оказывать помощь в решении социально-бытовых вопросов Знать: нормативно-правовое обеспечение организации социально-бытового обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому		
ОП 05. Безопасность жизнедеятельности Уметь: применять программное обеспечение, компьютерные средства в профессиональной	ПМ. 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому МДК 01.01 Основы профессионального	ПРб 02. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,	Тема 6.2 Профессионально – прикладная физическая подготовка

деятельности. Знать: последствия опасностей в профессиональной деятельности.	общения ПК 1.1. Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому Иметь практический опыт в содействия в получении социально-медицинских, социально-психологических, социально-экономических и социально-правовых услуг лицам пожилого возраста и инвалидам Уметь: оказывать помощь в решении социально-бытовых вопросов Знать: нормативно-правовое обеспечение организации	профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	

	социально-бытового обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому		
	ПМ. 01 Оказание социальных услуг лицам пожилого возраста и инвалидам на дому МДК 01.01 Основы профессионального общения ПК 1.1. Оказывать социально-бытовые услуги лицам пожилого возраста и инвалидам на дому Иметь практический опыт в содействия в получении социально-медицинских, социально-психологических, социально-экономических и социально-	ПРб 03. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	

	правовых услуг лицам пожилого возраста и инвалидам Уметь: оказывать помощь в решении социально-бытовых вопросов Знать: нормативно-правовое обеспечение организации социально-бытового обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов на дому		
ОП 05. Безопасность жизнедеятельности Уметь: применять программное обеспечение, компьютерные средства в профессиональной деятельности. Знать: последствия опасностей в профессиональной		ПРб 04. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики	

деятельности.		переутомления и сохранения высокой работоспособности	

DN: O="ГБПОУ "
"ОТСиСТ
им.В.Г.
Кубасова"""", CN
=Фадеева Елена
Александровна,
E=pl_48@
samara.edu.ru
Дата: 2022.11.08
14:54:52+03'00'