

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

Е.Н. Индерейкина

31 августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 «Физическая культура»

по специальности 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей
сообщения»

Профиль - технологический

Бузулук, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 января 2018 г. № 31; Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ред. от 29.06.2017 г.)

С учетом: Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Минобрнауки от 17 марта 2015 г. № 06-259 (в ред. от 25.05.2017 г. протокол № 3 Научно-методического совета Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО»); Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з); примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных учреждений, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г, регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»)

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Бузулукский строительный колледж» г. Бузулука Оренбургской области

Разработчики:

Романова Наталья Алексеевна - преподаватель

Внутренняя техническая экспертиза:

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе

Казадаева О.А. - методист

Внутренняя содержательная экспертиза:

Бутримова Н.В. - заместитель директора по учебно-методической работе

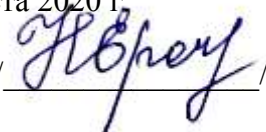
Корочкина Е.Ю. - руководитель ПЦК

Внешняя техническая и содержательная экспертиза:

Рыбкова В.С. – руководитель городского методического объединения учителей физической культуры

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии (ПЦК) преподавателей общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических математических и общих естественно-научных дисциплин, протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Руководитель ПЦК Корочкина Е.Ю. /



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4 стр.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6 стр.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7 стр.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12 стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения **ОУД. 05 «Физическая культура»** в ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» в пределах основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины является составной частью программно-методического сопровождения образовательной программы среднего общего образования, реализуемой в ГАПОУ «Бузулукский строительный колледж» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности **08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательная дисциплина принадлежит предметной области *физической культуры* ФГОС СОО

Учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих по профессии/по специальности СПО 08.02.06 «Строительство и эксплуатация городских путей сообщения»

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины **ОУД. 05 «Физическая культура»** направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной 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.

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД. 05 «Физическая культура»** обеспечивает достижение студентами следующих результатов (результаты прописаны в подпрограммах ОП получения СОО в ОПОП СПО)

- личностных:
 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
 - 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;
 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
 - 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;
 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
 - 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;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - 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;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - 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;
- предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка 120 часов, в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) 120 часов

Самостоятельная работа обучающегося (всего) 0 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
– теоретические занятия (лекции, уроки)	2
– лабораторно-практические занятия	106
– семинарские занятия	-
Консультации	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе	
- индивидуальный проект	-
- другие виды самостоятельных работ	-
Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни (теоретическая часть)		2 ч	
Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала: 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	2ч 2ч	 1
Раздел 2. Физкультурно- оздоровительная деятельность (практическая часть)		106ч	
Тема 2. 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	22ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности в лёгкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 30 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	2. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 60 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	3. Совершенствование техники низкого старта и бег на короткие дистанции 100 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции 500 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	5. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	6. Совершенствование техники челночного бега 10*10 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	
	7. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к соревновательной деятельности.	2ч	3
	8. Совершенствование техники сгибания рук. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	9. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	
	Консультация: 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	2. Совершенствование техники бега на длинные дистанции 1000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3

Тема 2.2. Мини-футбол	Содержание учебного материала	6ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности в мини- футболе. Совершенствование техники остановки мяча.	2ч	3
	2. Совершенствование техники передачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности.	2ч	3
	3. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в двусторонней игры мини-футбол. Страховка.	2ч	3
Тема 2.3. Баскетбол	Содержание учебного материала:	6ч	3
	1. Инструктаж по технике безопасности в баскетболе. Совершенствование техники ведения, передачи мяча. Приемы защиты.	2ч	3
	2. Совершенствование техники финтов и проходов, штрафных бросков. Страховка.	2ч	3
	3. Зачетное занятие	2ч	3
Тема 2.4. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала:	16ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Страховка.	2ч	3
	2. Совершенствование техники упражнений на перекладине и брусьях. Ритмическая гимнастика: пространственной точностью, траекторией. Страховка.	2ч	3
	3. Совершенствование техники силовых упражнений на снарядах.	2ч	3
	4. Совершенствование техники прыжков на скакалке. Ритмическая гимнастика: с ритмом.	2ч	3
	5. Совершенствование техники прыжков на скакалке. Ритмическая гимнастика: с темпом.	2ч	3
	6. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
	7. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	
	Консультация : 1 Совершенствование техники опорного прыжка через козла ноги врозь. Страховка.	2ч	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	20ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов.	2ч	3
	2. Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход.	2ч	3
	3. Совершенствование техники конькового хода.	2ч	3
	4. Совершенствование техники преодоления препятствий.	2ч	3
	5. Совершенствование техники спусков.	2ч	3
	6. Совершенствование техники подъемов.	2ч	3
	7. Совершенствование техники обгона и финиширования.	2ч	3
	8. Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	2ч	3
	9. Совершенствование техники лыжных ходов.	2ч	3

	Консультация: Контрольное занятие в беге на дистанцию 3000 и 5000 метров. Выполнение нормативов ГТО.	2ч	3
Тема 2.6. Волейбол	Содержание учебного материала	12ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности в волейболе. Совершенствование техники верхней и нижней передачи.	2ч	3
	2. Совершенствование техники жонглирования мячом. Бег на короткие дистанции.	2ч	3
	3. Совершенствование техники нападающего удара. Страховка.	2ч	3
	4. Совершенствование техники блокирующего удара. Страховка.	2ч	3
	5. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры волейбол. Страховка.	2ч	3
	Консультация: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности	2ч	3
Тема 2.7. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности в настольном теннисе. Обучение техники наката справа налево и наоборот.	2ч	3
	2. Совершенствование техники наката справа налево и наоборот.	2ч	3
	3. Совершенствование техники подачи мяча в настольном теннисе.	2ч	3
	4. Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.	2ч	3
	5. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры настольный теннис.	2ч	3
Тема 2.8. Русская лапта	Содержание учебного материала	24ч	
	1. Инструктаж по технике безопасности в русской лапте. Совершенствование техники перемещения и перебежки на площадке.	2ч	3
	2. Совершенствование техники перемещения и перебежки на площадке. Командная игра.		
	3. Совершенствование техники осаливания партнера. Командная игра.	2ч	3
	4. Совершенствование техники осаливания партнера. Командная игра.		
	5. Совершенствование техники ловли мяча. Командная игра.	2ч	3
	6. Совершенствование техники ловли мяча. Командная игра.		
	7. Совершенствование техники передачи мяча. Командная игра.	2ч	3
	8. Совершенствование техники передачи мяча. Командная игра.	2ч	
	9. Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2ч	3
	10. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры русская лапта.	2ч	3
	11. Совершенствование командно-тактических действий в двусторонней игры русская лапта.	2ч	3
	Консультация : Совершенствование техники различных ударов. Командная игра.	2ч	3
Дифференцированный зачет		2ч	3

	Всего часов	120ч	
--	-------------	------	--

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- компьютер для демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет- ресурсов, дополнительной литературы

Для обучающихся:

Основные источники:

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2016. — 237 с .

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия, 2015 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.17 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.17 № 80–ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2015
4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако.2018 Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2016
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2016
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2016

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

Для преподавателей:

Основные источники:

1. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2015. — 237 с .

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В.: Физическая культура. - М.: Академия, 2014 Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.16 № 1025.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.17 № 80–ФЗ.
3. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016

4. Ковалько В.И.: Поурочные разработки по физкультуре.- М.: вако. Блеер А.Н.: Терминология спорта.- М.: Академия, 2016
5. Холодов Ж. К. : Теория и методика физического воспитания и спорта.: -М.: Академия, 2015
6. Железняк Ю.Д.: Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия, 2015
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2016.
9. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, добавить свое.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
<p>перечисляются все планируемые результаты изучения дисциплины, указанные в п.1.3 паспорта программы.</p> <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – 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; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – 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; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – 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; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и 	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование, контроль устных ответов. подготовка рефератов, сообщений, презентаций - Выполнение тестовых заданий - Наблюдение за выполнением практических занятий. - Выполнение практических, индивидуальных заданий - Наблюдение за выполнением практических занятий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения учащихся. - Наблюдение за выполнением практических занятий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. - Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. - Проверка ведения дневника самоконтроля - Выполнение практических и индивидуальных заданий, их анализ, оценка и самооценка. - Приём контрольных нормативов по ГТО - Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, туризм, спортивные базы.

<p>интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – 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; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействие в групповых и командных занятиях. Наблюдение за оценкой командного взаимодействия и роль участников на занятиях. - промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета
---	---