

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 15.11.2024 14:56:03
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение
к ППССЗ по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский
учет (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(квалификация бухгалтер)

год начала подготовки 2022

2022

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена и является составной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413) и примерной основной образовательной программы, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на приобретение студентами компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.3. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.

*Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:*

личностных:

Л 01 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л 02 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу-

чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л 03 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л 04- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л 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;

Л 06 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л 07 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л 08 - 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;

Л 09 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом;

Л 10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

Л 11- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л 12 - готовность служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

М 01 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М 02 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М 03 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии,

ОБЖ;

М 04 - готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации , критически ее оценивать и интерпретировать;

М 05 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М 06 - 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.

предметных:

П 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

П 04 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4. Личностные результаты реализации программы воспитания

В рамках программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих **личностных результатов:**

ЛР 9 соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. ; сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19 уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21 приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22 приобретение навыков общения и самоуправления.

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося — 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| Лекции | 8 |
| Практические занятия | 109 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и дифференцированного зачёта (2 семестр) | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды Л, М, П результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 1 семестр | | |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 1.1 Физическая культура и здоровый образ жизни. | <p>Содержание учебного материала: Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>. Формы организации занятий физической культурой. Физическая культура студента СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p> | 2 | П.01-03 Л.07-12 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России. | <p>Содержание учебного материала: Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного</p> | 2 | П.01-05 Л.01-15 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p> | | ЛР.21, ЛР.22 |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | |
| Тема 2.1 Общая физическая подготовка | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №1 Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. | 2 | П.03-05 Л.07-12 |
| | Практическое занятие №2 Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. | 2 | М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| | Практическое занятие №3 Выпрыгивание вверх с отягощением. | 2 | |
| | Практическое занятие №4 Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. | 2 | |
| | Практическое занятие №5 Эстафета без предметов. | 2 | |
| Тема 2.2 Легкая атлетика | Практические занятия | | |
| | Практическое занятие №6 Создание правильного представления о технике бега. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. | 2 | П.03-05 Л.07-12 М.01-06 |
| | Практическое занятие №7 Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. | 2 | ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| | Практическое занятие №8 Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. | 2 | |
| | Практическое занятие №9 Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. | 2 | |
| | Практическое занятие №10 Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. | 2 | |
| | Практическое занятие №11 Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок | 2 | |
| | Практическое занятие №12 | 2 | |

| | | | |
|---|---|--|-------------------------------|
| | <p>Бег на длинные дистанции. Девушки -2000 м, юноши -3000 м</p> <p>Практическое занятие №13</p> <p>Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике</p> <p>Практическое занятие №14</p> <p>Техника бега на короткие дистанции</p> <p>Практическое занятие №15</p> <p>Техника бега на средние дистанции</p> <p>Практическое занятие №16</p> <p>Техника бега по прямой. Низкий старт.</p> <p>Практическое занятие №17</p> <p>Обучение технике бега по прямой.</p> <p>Практическое занятие №18</p> <p>Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.</p> <p>Практическое занятие №19</p> <p>Прием нормативов. Бег 100 м на время.</p> <p>Практическое занятие №20</p> <p>Обучение низкому старту с бегом по прямой.</p> <p>Практическое занятие №21</p> <p>Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.</p> <p>Практическое занятие №22</p> <p>Обучение метанию гранаты.</p> <p>Практическое занятие №23</p> <p>Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.</p> <p>Практическое занятие №24</p> <p>Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка.</p> | <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> | |
| Итого за первый семестр: 48 лекции– 4 ч., пр.занятия – 44 ч. | | | |
| 2 семестр | | | |
| Тема 2.3 Физкультурно-оздоровительная дея | <p>Тема 2.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> | <p>2</p> | <p>П.01-03</p> <p>Л.01-15</p> |

| | | | |
|--|---|------------------|---|
| тельность и физическое совершенствование | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | | М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| | <p>Тема 2.3.2 Физическое совершенствование студента СПО</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Программы прикладной физической подготовки для студентов СПО: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p> <p>Физическое совершенствование, как неотъемлемая часть формирования молодого специалиста.</p> | 2 | |
| Тема 2.4 Спортивные игры | Практическое занятие №25 | | |
| | <p><u>Волейбол</u></p> <p>Правила игры. Общие правила. Подача.</p> <p>Действия без мяча. Перемещения и стойки.</p> <p>Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.</p> <p>Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и</p> | 2 2 2 2 | П.03-05 Л.07-12 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |

| | | | |
|---------------------------------|---|--|--|
| | <p>после перемещения; Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее. Отбивание мяча подброшенного партнером. Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Правила и организация соревнований по волейболу.</p> | <p>2 2 2 2 2 2</p> | |
| Практическое занятие №26 | | | |
| | <p><u>Баскетбол</u> Броски, ведение мяча, выбивание мяча. Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. Ловля и передачи мяча одной двумя руками. Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.</p> | <p>2 2 2 2 2 2 2 2 2</p> | <p>П.03-05 Л.07-12 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22</p> |
| Практическое занятие №27 | | | |
| | <p><u>Футбол</u> Ведение мяча. Жонглирование мячом. Остановки мяча. Передачи мяча. Удары по мячу. Правила и организация соревнований по футболу. Двусторонняя игра.</p> | <p>3 3 3 3 3 3</p> | <p>П.03-05 Л.07-12 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22</p> |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | Практическое занятие №28 | | П.03-05 Л.07-12 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| | Акробатика 1. Упражнения для мышц живота (сгибателей) 2. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами | 1 | |
| | 3. Упражнения для мышц спины (разгибателей) 4. Упражнения для ягодичных мышц; | 1 | |
| | 5. Упражнение для отводящих мышц бедра 6. Упражнения для мышц – разгибателей бедра 7. Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра) | 2 | |
| | 8. Упражнение мышц рук и плечевого пояса: | 1 | |
| | 9. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах 10. Упражнения для развития гибкости туловища | 1 | |
| | 11. Упражнения для мышц и связок 12. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер. | 1 | |
| | Приём нормативов: подтягивание, жим лёжа, кувырок вперед- назад, стойка на лопатках. | 2 | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | | |
| Итого за второй семестр: Максимальная: 69 лекции – 4 ч., пр.занятия – 65ч. | | | |
| Всего: | | 117 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используется учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - **Кабинет «Социально-экономических дисциплин» (№2210).**

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 секция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации «Спортивный зал», 603002, г. Нижний Новгород, ул. Чкалова, д.5а

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное универсальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Спонета" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, 603033, г. Нижний Новгород, ул. Движенцев, д.17

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

3.2 Информационное обеспечение обучения

| № п/п | Авторы и составители | Заглавие | Издательство | Кол-во |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|----------------------|
| Основная литература | | | | |
| 1. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Физическая культура: учебник | Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — Режим доступа: https://book.ru/book/940094 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура: учебник | Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — Режим доступа: https://book.ru/book/9393 | [Электронный ресурс] |

| | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|----------------------|
| | | | 87 | |
| 3. | Под ред. Конеевой Е.В. | Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — Режим доступа: https://urait.ru/book/fizic_heskaya-kultura-495018 | [Электронный ресурс] |
| Дополнительная литература | | | | |
| 1. | А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко | Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/469681 | [Электронный ресурс] |
| 2. | Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. | Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования | Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — Режим доступа: https://urait.ru/book/fizic_heskaya-kultura-491233 | [Электронный ресурс] |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| <p>личностные: Л 01 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; Л 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; Л 03 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; Л 04- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигатель-</p> | <p>Выводы опираются на основные факты и являются обоснованными; грамотное сопоставление фактов, понимание ключевой проблемы и её элементов; способность задавать разъясняющие вопросы; понимание противоречий между идеями</p> | <p>Наблюдение, анкетирование, тестирование, экспертная оценка</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ной активности;</p> <p>Л 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;</p> <p>Л 06 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>Л 07 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной , оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>Л 08 - 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;</p> <p>Л 09 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом;</p> <p>Л 10 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;</p> <p>Л 11- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>Л 12 - готовность служению Отечеству, его защите.</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|---|---|---|
| <p>метапредметные:</p> <p>М 01 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>М 02 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>М 03 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</p> <p>М 04 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;</p> <p>М 05 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>М 06 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.</p> | <p>Четкая организация устного ответа.</p> <p>Умение анализировать учебные задания, выбирать оптимальный способ решения практических задач.</p> <p>Научная корректность (точность в использовании теоретического материала).</p> <p>Теоретические положения подкрепляются практическими умениями при выполнении практических заданий.</p> <p>Умение находить причинно-следственные связи.</p> <p>Способность четко отвечать на поставленные вопросы.</p> | <p>Устный и письменный опрос, оценка выполнения практических заданий, выполнения нормативов, экзаменационных заданий</p> |
| <p>предметные:</p> <p>П 01 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>П 02 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики</p> | <p>Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.</p> <p>Демонстрация на занятиях, участие в соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрация и применение умений и знаний на занятиях.</p> | <p>Оценка результатов устных и письменных ответов, тестирования, выполнения практических заданий, выполнения нормативов, экзаменационных заданий.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>ки предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П 03 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;</p> <p>П 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>П 05 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> | | |
|---|--|--|

Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания:

| | | |
|--|---|-------------------|
| <p>ЛР 9 соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. ; сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;</p> <p>ЛР 19 уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;</p> <p>ЛР 21 приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;</p> <p>ЛР 22 приобретение навыков общения и самоуправления.</p> | <p>Проявляет активную гражданскую позицию, демонстрирует приверженность принципам честности, порядочности, открытости, активности и участия в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивность взаимодействия и участия в деятельности общественных организаций.</p> <p>Проявляет и демонстрирует уважения к людям труда, осознает ценность собственного труда. Стремится к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> | <p>Наблюдение</p> |
|--|---|-------------------|

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Реализует полученную возможность самораскрытия и самореализации личности</p> <p>Осуществляет поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения различных задач, профессионального и личного развития.</p> | |
|--|--|--|