Приложение

 к ППССЗ по специальности

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте,

(железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 06 Физическая культура**

 для специальности

 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте,

(железнодорожном транспорте)

 (квалификация техник)

 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 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 28.02.2018 г. №139).

 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- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологическиой и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л.02- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л.03- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л.04- 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.05- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л.06- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно - смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л.07- 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.08- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни , потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом;

Л.09- умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;

 Л.10- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л.11- готовность служению Отечеству, его защите.

Л.12 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

**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.06умение 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, физического развития и физических качеств;

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 приёмами 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. Личностные результаты реализации программы воспитания**

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

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 Практические занятия | 8109 |
| Промежуточная аттестация в форме других форм контроля (1семестр) |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта (2 семестр) |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | **4** |  |
| **Тема 1.1** **Физическая культура и здоровый образ жизни.** | **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, *судейство.* Формы организации занятий физической культурой.Физическая культура студента СПО. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | П.01-03Л.07-10М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| **Тема 1.2.** **Физическая культура и спорт в России.**  | **Содержание учебного материала:**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* | 2 | П.01-05Л.01-15М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **113** |  |
| **Тема 2.1****Общая физическая подготовка** | **Практические занятия** | **10** |  |
| **Практическое занятие №1**Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.**Практическое занятие №2**Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.**Практическое занятие №3** Выпрыгивание вверх с отягощением.**Практическое занятие №4**Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. **Практическое занятие №5**Эстафета без предметов. | 22222 | П.01-04Л.07-12М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| **Тема 2.2****Легкая атлетика** | **Практические занятия** | **34** |  |
| **Практическое занятие №6**Создание правильного представления о технике бега. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.**Практическое занятие №7**Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.**Практическое занятие №8**Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.**Практическое занятие №9** Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.**Практическое занятие №10**Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.**Практическое занятие №11**Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок**Практическое занятие №12**Бег на длинные дистанции. Девушки -2000 м, юноши -3000 м**Практическое занятие №13**Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике**Практическое занятие №14**Техника бега на короткие дистанции**Практическое занятие №15**Техника бега на средние дистанции**Практическое занятие №16**Техника бега по прямой. Низкий старт.**Практическое занятие №17**Обучение технике бега по прямой.**Практическое занятие №18**Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.**Практическое занятие №19**Прием нормативов. Бег 100 м на время.**Практическое занятие №20**Обучение низкому старту с бегом по прямой.**Практическое занятие №21**Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.**Практическое занятие №22**Обучение метанию гранаты.**Практическое занятие №23**Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.**Практическое занятие №24**Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. | 2222222222222211211 | 01-04Л.07-10М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| Итого за первый семестр:Максимальная: 48Обязательная: 48 (лекции – 4, пр.занятия – 44) |  |  |
|  | **2 семестр** |  |  |
| **Тема 2.3** **Физкультурно-оздоровительная деятельность и физическое совершенствование** | **Тема 2.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность****Содержание учебного материала:**Оздоровительные системы физического воспитания. 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. | 2 | П.01-03Л.01-15М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| **Тема 2.3.2 Физическое совершенствование студента СПО****Содержание учебного материала:**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; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.* Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.* Программы прикладной физической подготовки для студентов СПО: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*Физическое совершенствование, как неотъемлемая часть формирования молодого специалиста. | 2 |
| **Тема 2.4****Спортивные игры** | **Практическое занятие №25** | **20** |  |
| **Волейбол** Правила игры. Общие правила. Подача. Действия без мяча. Перемещения и стойки.Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и 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. | 22222222  2 2 | П.03-05Л.07-10М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| **Практическое занятие №26** | **18** |  |
| **Баскетбол** 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. | 2 2 2 2 2 2 2 2 2 | П.01-04Л.07-12М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |
| **Практическое занятие №27** | **18** |  |
| **Футбол** Ведение мяча.Жонглирование мячом.Остановки мяча.Передачи мяча.Удары по мячу.Правила и организация соревнований по футболу. Двустороння игра. | 3 33 3 3 3 | П.03-05Л.07-10М.01-06ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Практическое занятие №28** | **9** | П.03-05Л.07-12М.01-09ЛР.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 бедра6. Упражнения для мышц – разгибателей бедра7. 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 суставах10. Упражнения для развития гибкости туловища  | 1 |
| 11. Упражнения для мышц и связок12. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер. | 1 |
| Приём нормативов: подтягивание, жим лёжа, кувырок вперёд- назад, стойка на лопатках. | 2 |
| ***Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)*** |  |  |
| Итого за второй семестр:Максимальная: 69Обязательная: 69 ( в т.ч. лекции – 4, пр.занятия – 65) |  |  |
| **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), 603002, г. Нижний Новгород, ул. Чкалова, д.5а

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** |
|  | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.  | Физическая культура: учебник  | Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — Режим доступа: <https://book.ru/book/940094> | [Электронный ресурс] |
|  | Виленский М.Я., Горшков А.Г.  | Физическая культура: учебник  | Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — Режим доступа: <https://book.ru/books/943895> | [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, 2022. — 424 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>  | [Электронный ресурс] |
| 2. | Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. | Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник  | Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — Режим доступа: https://book.ru/books/943955 | [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 |
| **личностные:****Л.01**- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологическиой и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; **Л.02**- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; **Л.03**- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; **Л.04**- 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.05**- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; **Л.06**- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно - смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; **Л.07**- 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.08**- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни , потребности в физическом самосовершенствовании , занятиях спортом; **Л.09**- умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;  **Л.10**- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;**Л.11**- готовность служению Отечеству, его защите. **Л.12** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  | 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 | Наблюдение, анкетирование**,** тестирование**,**  экспертная оценка |
| **метапредметные**: **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; | Четкая организация устного ответа. Умение анализировать учебные задания, выбирать оптимальный способ решения практических задач.Научная корректность (точность в использовании теоретического материала).Теоретические положения подкрепляются практическими умениями при выполнении практических заданий.Умение находить причинно-следственные связи.Способность четко отвечать на поставленные вопросы. | Устный и письменный опрос, оценка выполнения практических заданий, выполнения нормативов, экзаменационных заданий |
| **предметные:****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, физического развития и физических качеств;**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 приёмами 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) | Применение умений в процессе выполнения специально созданного комплекса упражнений.Демонстрация на занятиях, участие в соревновательной деятельности.Демонстрация и применение умений и знаний на занятиях. | Оценка результатов устных и письменных ответов, тестирования, выполнения практических заданий, выполнения нормативов, экзаменационных заданий. |
| **Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания**:  |
| **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; | - обучающийся соблюдает и пропагандирует правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждает либо преодолевает зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. ; сохраняет психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях; | Наблюдение |
| **ЛР.19** уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда; | - обучающиеся уважительно относятся к результатам собственного и чужого труда; |
| **ЛР.21** приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся; | - обучающиеся приобретают опыт личной ответственности за развитие своей группы; |
| **ЛР.22** приобретение навыков общения и самоуправления | - обучающиеся демонстрируют навыки общения и самоуправления |