

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.11.2024 14:52:42  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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

валеологической 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 - методиче-

ских 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, 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 (дескрипторов)*:

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 устой-

чивость 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Лекции	8
Практические занятия	109
Промежуточная аттестация в форме других форм контроля (1 семестр)	
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
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Физическая культура и здоровый образ жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> 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.	2	П.01-03 Л.07-10 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
<b>Тема 1.2.</b> <b>Физическая культура и спорт в России.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного	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
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>113</b>	
<b>Тема 2.1</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие №1</b> Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.	2	П.01-04 Л.07-12
	<b>Практическое занятие №2</b> Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.	2	М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	<b>Практическое занятие №3</b> Выпрыгивание вверх с отягощением.	2	
	<b>Практическое занятие №4</b> Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.	2	
	<b>Практическое занятие №5</b> Эстафета без предметов.	2	
<b>Тема 2.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	
	<b>Практическое занятие №6</b> Создание правильного представления о технике бега. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.	2	01-04 Л.07-10 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	<b>Практическое занятие №7</b> Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.	2	
	<b>Практическое занятие №8</b> Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.	2	
	<b>Практическое занятие №9</b> Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.	2	
	<b>Практическое занятие №10</b> Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.	2	
	<b>Практическое занятие №11</b> Бег на короткие дистанции: 100 м. Контрольный урок	2	
	<b>Практическое занятие №12</b>	2	

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

<p><b>тельность и физическое совершенствование</b></p>	<p>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.</p>		<p>М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22</p>
	<p><b>Тема 2.3.2 Физическое совершенствование студента СПО</b> <b>Содержание учебного материала:</b> 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> Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Программы прикладной физической подготовки для студентов СПО: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i> Физическое совершенствование, как неотъемлемая часть формирования молодого специалиста.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Тема 2.4</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Практическое занятие №25</b> <b><u>Волейбол</u></b> Правила игры. Общие правила. Поддача. 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 под-</p>	<p><b>20</b></p> <p>2 2 2 2</p>	<p>П.03-05 Л.07-10 М.01-06 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22</p>

	<p>брасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;</p> <p>Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.</p> <p>Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.</p> <p>Отбивание мяча подброшенного партнером.</p> <p>Подача мяча. Нижняя прямая. подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.</p> <p>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).</p> <p>Правила и организация соревнований по волейболу.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<b>Практическое занятие №26</b>	<b>18</b>	
	<p><b><u>Баскетбол</u></b></p> <p>Броски, ведение мяча, выбивание мяча.</p> <p>Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.</p> <p>Ловля и передачи мяча одной двумя руками.</p> <p>Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.</p> <p>Броски в корзину, в движении.</p> <p>Броски с различных точек.</p> <p>Броски в корзину из сложных положений.</p> <p>Борьба за мяч у щита.</p> <p>Правила и организация соревнований по баскетболу. Двусторонняя игра.</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>П.01-04</p> <p>Л.07-12</p> <p>М.01-06</p> <p>ЛР.9, ЛР.19,</p> <p>ЛР.21, ЛР.22</p>
	<b>Практическое занятие №27</b>	<b>18</b>	

	<p><b><u>Футбол</u></b>  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.07-10  М.01-06  ЛР.9, ЛР.19,  ЛР.21, ЛР.22</p>
--	--	--	--

	<b>Практическое занятие №28</b>	<b>9</b>	П.03-05 Л.07-12 М.01-09 ЛР.9, ЛР.19, ЛР.21, ЛР.22
	<b>Акробатика</b>	1	
	1. Упражнения для мышц живота (сгибателей)		
	2. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами		
	3. Упражнения для мышц спины (разгибателей)	1	
	4. Упражнения для ягодичных мышц;		
	5. Упражнение для отводящих мышц бедра	2	
	6. Упражнения для мышц – разгибателей бедра		
	7. Упражнения для мышц – сгибателей бедра (задняя поверхность бедра)		
	8. Упражнение мышц рук и плечевого пояса:	1	
	9. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1	
	10. Упражнения для развития гибкости туловища		
	11. Упражнения для мышц и связок	1	
	12. Упражнения для мышц тазобедренного сустава, растяжка бедер.		
	Приём нормативов: подтягивание, жим лёжа, кувырок вперед- назад, стойка на лопатках.	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>			
Итого за второй семестр: Максимальная: 69 Обязательная: 69 ( в т.ч. лекции – 4, пр.занятия – 65)			
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### **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
<b>Основная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Физическая культура: учебник	Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/940094">https://book.ru/book/940094</a>	[Электронный ресурс]
2.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — Режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1.	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богашенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/489849">https://urait.ru/bcode/489849</a>	[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: <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[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
<b>личностные:</b> Л.01- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной	Выводы опираются на основные факты и являются обоснованными; грамотное сопоставление фактов, понимание ключевой проблемы и её элементов; способность задавать разьяс-	Наблюдение, анкетирование, тестирование, экспертная оценка

<p>активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p><b>Л.02-</b> потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p><b>Л.03-</b> приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>Л.04-</b> 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><b>Л.05-</b> готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p><b>Л.06-</b> способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно - смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p><b>Л.07-</b> формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно - оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других</p>	<p>няющие вопросы; понимание противоречий между идеями</p>	
--	--	--

<p>участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p><b>Л.08-</b> принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;</p> <p><b>Л.09-</b> умение оказывать первую помощь при занятиях спортом;</p> <p><b>Л.10-</b> патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p><b>Л.11-</b> готовность служению Отечеству, его защите.</p> <p><b>Л.12</b> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p>		
<p><b>метапредметные:</b></p> <p><b>М.01</b> способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p><b>М.02</b> готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p><b>М.03</b> освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно - методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ;</p> <p><b>М.04</b> готовность и способность к самостоятельной информационно - познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически ее оценивать и интерпретировать;</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 подтверждаются 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><b>М.05</b> формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p><b>М.06</b> 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><b>предметные:</b></p> <p><b>П.01</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p><b>П.02</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p><b>П.03</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>П.04</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>П.05</b> владение техническими приёмами и двигательными</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>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)</p>		
<p><b>Перечень личностных результатов, осваиваемых в рамках программы воспитания:</b></p>		
<p><b>ЛР.9</b> 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;</p>	<p>- 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;</p>	<p>Наблюдение</p>
<p><b>ЛР.19</b> уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;</p>	<p>- обучающиеся уважительно относятся к результатам собственного и чужого труда;</p>	
<p><b>ЛР.21</b> приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;</p>	<p>- обучающиеся приобретают опыт личной ответственности за развитие своей группы;</p>	
<p><b>ЛР.22</b> приобретение навыков общения и самоуправления</p>	<p>- обучающиеся демонстрируют навыки общения и самоуправления</p>	