

Рабочая программа учебного предмета
«БП.10 Физическая культура»
по специальности
29.01.05. «Закройщик»
»

2023г.

Оглавление

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета «Физическая культура».....	3
2. Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура»	20
3. Условия реализации учебного предмета «Физическая культура»	36
4. Контроль и оценка освоения учебного предмета «Физическая культура».....	38

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл, подцикл общие учебные предметы и читается на первом курсе обучения.

1. 2Цель и планируемые результаты

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании требований ФГОС СПО по специальности 08.02.09. «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий», ФГОС СОО и ФФОП СОО для реализации образовательной программы **29.01.05. «Закройщик».**

Пояснительная записка

Физическая культура (базовый уровень)

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования (далее ФГОС СОО), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной федеральной программе воспитания для общеобразовательных организаций.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной

личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с ФОП ООО и предусматривает завершение полного курса обучения в области физической культуры.

Общей целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно - достиженческой и прикладно - ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её

планируемых результатов является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» студент должен сформировать следующие результаты:

Личностные:

Результат	Уточненные результаты с ФООП
1) гражданского воспитания:	
ЛР ГВ1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР ГВ2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР ГВ3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР ГВ4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР ГВ 5. готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
ЛР ГВ 6. умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
ЛР ГВ 7. готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
2) патриотического воспитания:	
ЛР ПВ1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ЛР ПВ2 ценностное отношение к государственным символам,	ценностное отношение к государственным символам,

историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР ПВ 3. идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
3) духовно-нравственного воспитания:	
ЛР ДНВ1 осознание духовных ценностей российского народа;	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР ДНВ2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР ДНВ3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР ДНВ5 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
4) эстетического воспитания:	
ЛР ЭВ1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
ЛР ЭВ2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР ЭВ3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций	убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций

и народного творчества;	традиций и народного творчества;
ЛР ЭВ4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:	
ЛР ФВ1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР ФВ 2. потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР ФВ 3. активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
б) трудового воспитания:	
ЛР ТВ1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР ТВ2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР ТВ3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР ТВ4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
7) экологического воспитания:	
ЛР ЭВ1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических

проблем;	проблем; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР ЭкВ 2. планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
ЛР ЭВ3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
ЛР ЭВ5 расширение опыта деятельности экологической направленности;	расширение опыта деятельности экологической направленности.
8) ценности научного познания:	
ЛР ЦНП1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР ЦНП2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР ЦНП 3. осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные:

Результат УУД	Типовые задачи формирования УУД
а) базовые логические действия:	
самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
б) базовые исследовательские действия:	
владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и
способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	
в) работа с информацией:	
владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
8.2. Овладение универсальными коммуникативными действиями:	
а) общение:	
осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;	владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
б) совместная деятельность:	
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

8.3. Овладение универсальными регулятивными действиями:	
а) самоорганизация:	
самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;	давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретенный опыт;	оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
б) самоконтроль:	
давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

Предметные:

Обучающийся получит следующие предметные результаты:

Раздел «Знания о физической культуре»:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;
- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

-демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

-демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Формируемые общие профессиональные компетенции.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; -вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p>	<ul style="list-style-type: none"> -уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования познавательной и социальной практике 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> -готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять 	<ul style="list-style-type: none"> -уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с

	<p>работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека. 	<p>учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	<p>регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) .
--	---	---

2. Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
Самостоятельная работа	
в т. ч.:	
практические занятия	108
Промежуточная аттестация <i>зачет, дифференцированный зачет, 1, 2 семестр</i>	

2.2 Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для обучающихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда

как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к

выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Раздел 3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематический план учебного предмета «Физическая культура»

п/п №	Наименование тем, разделов	Кол-чество часов	Вид занятия	Учебно-наглядное оборудование	Самостоятельная работа обучающихся Задания для самост. работы	Личностные результаты
1 семестр						
Лёгкая атлетика - 23						
1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста . Обучение бегу на короткие дистанции	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	
2	Внеурочная самостоятельная работа №1: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1				
3	Совершенствование бега на 60 м.	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	
4	Совершенствование бега на 100 м.	1				
5	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Учебно-тренировочное			
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1		Рулетка, флажки, прыжковая яма	Прыжки в длину с разбега и с места.	.
7	С/Р: Упр. в техники совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		Рулетка, флажки, прыжковая яма	Прыжки в длину с разбега и с места.	.
8	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки	Совершенствование выносливости в беге на средние и	.

					длинные дистанции	
9	Совершенствование бега на средние дистанции (2000м – юноши, 1000м – девушки).	1	Методико - практическое			
10	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1	Методико - практическое	Секундомер, флажки	Совершенствование выносливости бега на средние дистанции.	
11	Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Учебно-тренировочное	Сек-ер, флажки, эстафетные палочки		
12	Передача эстафеты в беге на короткие дистанции.	1		Рулетка, ядро	Бег на короткие дистанции	
13	Обучение толканию ядра (держание ядра, разбег – отталкивание, толчок).	1	Учебно-тренировочное			
14	Совершенствование толкания ядра (на результат)	1				
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				
16	Обучение технике метания гранаты.	1	Учебно-тренировочное			
17	Совершенствование техники метания гранаты.	1				
	С/Р: Упр. в совершенствование техники метания гранаты.	1	Методико-практическое	Методико-практическое		
17.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное		
18	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки		
19	Упражнение в беге на выносливость	1				
20	Совершенствование прыжков в высоту	1	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное		

21	Контрольный урок: метание гранаты	1				
22	Контрольный урок: прыжки в длину	1	Учебно-тренировочное			
23	Контрольный урок: бег 100м	1				
	Баскетбол - 29					
1	Обучение перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико-практическое	учебник	Упражнения в технике ведения мяча и бросков в кольцо.	
2	Совершенствование перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико-практическое	учебник		
3	Обучение ведению мяча. Управление с мячом на месте и в движении.	1	Методико-практическое	Мячи б/б, кольца б/б		
4	Совершенствование техники ведения мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Методико-практическое	Мячи баскетбольные, кольца б/б		
5	Обучение броску одной рукой от плеча с места.	1	Методико-практическое			
6	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места.	1	Методико-практическое			
7	Обучение броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1	Методико-практическое			
8	Совершенствование техники броска в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1				
9	Совершенствование техники бросков в кольцо с места (штрафные броски).	1	Методико-практическое			
10	Совершенствование техники владения мячом.	1				
11	Самостоятельная работа: Игра в стритбол.	1	Учебно-тренировочное			
12	Обучение технике защиты – перехват мяча.	1				
13	Совершенствование техники защиты – перехват мяча.	1	Учебно-			

			тренировочное			
14	Обучение технике накрывания (применяемой противброска).	1	Методико - практическое			
15	Совершенствование техники накрывания(применяемой против броска).	1	Методико - практическое			
16	Обучение тактике игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Методико - практическое			
17	с/ р: Игра в стритбол	1	Методико- практическое			
18	Совершенствование тактики игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Методико - практическое			
19	Обучение технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1				
20	Совершенствование техники игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Методико - практическое			
21	Ведение мяча и бросок в кольцо с 2-хшагов Бросок в движении из-под щита.	1	Методико- практическое			
22	Технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Методико- практическое			
23	Совершенствование техники владения мячом (игра 3х3; 4х4; 5х5).	1	Методико- практическое			
24	Обучение перемещениям и стойкам баскетболиста.Передача и ловля мяча.	1	Методико практическое	учебник		
25	Совершенствование перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико - практическое	учебник		
26	Совершенствование ведению мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Методико - практическое	Мячи баскетбольные, кольца б/б		

			кое			
27	Контрольный урок: ведение и бросок в кольцо с 2-хшагов из 10-ти попыток: «5» - попаданий 5; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза.	1	Контр. Тест			
28	Контрольный урок. Бросок в движении из-под щита.Из 10 бросков: «5» - 7 попаданий, «4» - 5 попаданий, «3» - 3 –попадания.	1	Контр. Тест			
29	Совершенствование технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Методико - практичес кое			
	Гимнастика - 20	1			подъем переворотом в упор	
1	Строевые упражнения на месте и в движении. Перекладина низкая (юноши). Бревно (девушки).	1	Методико - практичес кое	Учебник Перекладина, бревно,		
2	Внеурочная самостоятельная работа№2:Строевые упражнения. Брусья параллельные (юноши); разновысокие (девушки).	1	Методико - практичес кое	Брусья,гимн. Маты	Упражнение:сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	
3	Акробатика (кувырки, стойка на голове и руках, «березка»; «колесо»). Лазание по канату.	1	Учебно-тренировоч ное	Маты гимн., канат		
4	Совершенствование упражнений на брусьях.	1	Учебно-тренировоч ное	Брусья. Маты г. Перекладина		
5	Упражнения на перекладине (подъем переворотом,подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1	Контр. Тест	Козел, мостик, маты гимн.; перекладина		
6	Упражнения на перекладине. Бревно.	1	Учебно-тренировоч ное	Перекладина, бревно		
7	С/Р:Упражнения в подтягивание.	1				
8	Опорный прыжок через козла: юноши – согнув ноги без опоры, девушки – ноги врозь.	1	Учебно-тренировоч ное	Маты г., мостик, козел		
9	Перекладина. Юноши – подъем разгибом; девушки –	1	Учебно-тренировоч	Брусья, маты г.	Упражнение	

	подтягивание на низкой перекладине.		ное		на брусках	
10	Акробатика (кувырки, прыжок-кувырок, стойка на голове и руках, «березка», стойка на руках, «колесо».	1	Учебно-тренировочное	Канат, маты г.		
11	Лазание по канату на время (юноши без помощи ног).	1				
12	Обучение лазанию по канату	1				
13	Обучение опорному прыжку через козла «ноги врозь»	1	Учебно-тренировочное	Маты гимн.	Упр:подтягиван перекладине	
14	Совершенствование опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	Методико - практическое	Козел, мостик, маты гимн.		
15	Контрольный урок: а)опорный прыжок через козла «ноги врозь»; б) подтягивание на перекладине (юноши): «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза. Подтягивание на низкой перекладине (девушки): «5» -15 раз; «4» - 8 раз; «3» - 5 раз.	1				
16	Строевые упражнения в движении и на месте. Акробатика.	1	Учебно-тренировочное		Отработка Акробат-ких упр-ний	
17	Упражнения на перекладине (подъем переворотом,подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1		Контр. Тест	Козел, мостик, маты гимн.; перекладина	
18	Упражнение в подтягивании.	1		Учебно-тренировочное	Маты гимнастические	
19	Контрольный урок. Лазание по канату (юноши без помощи ного: 5м – «5»; 4м – «4»;3м – «3»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки: 15р. – «5»...	1	Учебно-тренировочное	Перекладина, маты гимн.		
20	Зачёт	1				
2 семестр						
Лыжная подготовка – 21						
1	Ознакомление обучающихся с лыжным инвентарем.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	Методико практическое	Учебник Лыжи, палки лыжные,	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям	
2	Внеурочная с/ р№3:Сообщение: «Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и применение лыжныхмазей»	1		секундомер, флажки.		

3	Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	Методико-практическое		Бег на лыжах «скользящим шагом»	
4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Скользящий и ступающий шаги.	1	Учебно-тренировочное			
5	Бег на лыжах скользящим шагом	1				
6	Обучение одновременному одношажному и двушажному ходам.	1	Методико-практическое			
7	Совершенствование одновременных ходов.	1	Учебно-тренировочное			
8	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Методико-практическое			
9	Отработка различных ходов на лыжах	1	Учебно-тренировочное			
10	Обучение попеременному 4-х шажному ходу.	1				
11	Совершенствование попеременного 4-х шажного хода.	1	Методико-практическое			
12	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные.	1	Учебно-тренировочное			
13	Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	Методико-практическое			
14	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1				
15	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с хода на ход. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 2 км).	1	Учебно-тренировочное			
16	Совершенствование техники изученных ходов и переходов. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 3 км)	1	Учебно-тренировочное		Прохождение дистанции 3 – 5 км (б/у времени)	
17	Обучение технике конькового хода	1	Учебно-тренировочное			
18	Совершенствование техники одновременного	1				

	одношажногохода.					
19	Совершенствование техники одновременного бесшажногохода.	1	Учебно-тренировочное			
20	Совершенствование техники попеременного 4-х шажногохода.	1	Учебно-тренировочное			
21	Контрольный урок: а) юноши 5км: «5» - 27 мин.; «4» - 28 мин.; «3» - 30мин. (б/вр) б) девушки 3км: «5» - 20 мин.; «4» - 22 мин.; «3» - 30мин.	1	Учебно-тренировочное			
Волейбол – 18						
1	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста. Обучение передаче сверху двумя руками.	1	Методико-практическое	учебник	Упражнения в верхних и нижних подача мяча	
2	С/Р: Сообщение: «Российские звезды волейбола»	1				
3	Совершенствование передачи сверху двумя руками.	1	Методико-практическое	учебник		
4	Обучение передаче мяча снизу двумя руками.	1	Методико-практическое	Мячи волейбольные, сетка в/в		
5	Совершенствование передачи снизу двумя руками	1				
6	Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	1				
7	Упражнение в передачах мяча снизу и сверху.	1				
8	Обучение верхним и нижним подачам мяча.	1	Методико-практическое			
9	Совершенствование техники подач мяча. Двусторонняя игра.	1				
10	Упражнение в верхних и нижних подачах мяча.	1				
11	Обучение технике игры от сетки. Двусторонняя игра.	1	Методико-практическое		Упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	
12	Совершенствование техники игры от сетки.	1				
13	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу сподачи.	1	Методико-практическое			

14	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу с подачи.	1				
15	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1	Учебно-тренировочное			
16	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол.	1				
17	Контрольный урок подача мяча.	1	Учебно-тренировочное			
18	Контрольный урок передачи мяча.	1				
лёгкая атлетика - 22						
1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста . Обучение бегу на короткие дистанции	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1				
3	Совершенствование бега на 60 м.	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	
4	Совершенствование бега на 100 м.	1	Учебно-тренировочное			
5	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Методико-практическое	Рулетка, флажки, прыжковая яма	Прыжки в длину с разбега и с места.	
7	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки	Сов-во вын в беге на средние и длинные дистанции	
8	Совершенствование бега на средние дистанции (2000м – юноши, 1000м – девушки).	1	Учебно-тренировочное			
9	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки,		

				эстафетные палочки		
10	Внеурочная с/ р№4: Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Методико-практическое			
11	Передача эстафеты в беге накороткие дистанции.	1	Учебно-тренировоч			
12	Обучение толканию ядра (держание ядра, разбег – отталкивание , толчок).	1		Рулетка, ядро	Бег на короткие дистанции	
13	Совершенствование толкания ядра (на результат)	1	Учебно-тренировочное			.
14	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				
15	Совершенствование техники метания гранаты	1	Учебно-тренировочное	Секундомер, флажки,		.
16	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1		Стартовые колодки		
17	Упражнение в беге на выносливость	1	Учебно-тренировочное			
18	Совершенствование прыжков в высоту	1				.
19	Контрольный урок: метание гранаты Контрольный урок: прыжки в длину	1		Рулетка, флажки, прыжковая яма		
20	Контрольный урок: бег 100м	1				
21	Зачёт	1				.

п/п №	Наименование тем, разделов	Кол-чество часов	Вид занятия	Учебно-наглядное оборудование	Самостоятельная работа обучающихся Задания для самост. работы	Личностные результаты
	3 семестр					

Лёгкая атлетика - 17						
1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста . Обучение бегу на короткие дистанции	1	Методико практичес кое	Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	
2	Внеурочная самостоятельная работа№1:Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	1				
3	Совершенствование бега на 60 м	1		Секундомер, флажки,	Бег на короткие дистанции –30м, 60м,100м.	
4	Совершенствование бега на 100 м.	1		Стартовыеколодки		
5	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Учебно- тренировоч		Прыжки в длину с разбега и места.	
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1		Рулетка,флажки, прыжковая яма		
7	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Методико - практичес кое	Секундомер, флажки	Совершенствование выносливостив беге на средние и длинные дистанции	
8	Совершенствование бега на средние дистанции (2000м – юноши, 1000м – 1девушки).	1	Методико - практичес кое			
9	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1	Учебно- тренировоч ное	Сек-ер, флажки, эстафетные палочки		
10	Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Методико- практическ ое	Методико- практическое		
11	Передача эстафеты в беге накороткие дистанции	1	Учебно- трениро вочное	Учебно- тренировочно е		

12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				
13	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1				
14	С/Р: Упражнение в беге на выносливость.	1	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное		
15	Контрольный урок: прыжки в длину.	1				
16	Контрольный урок: бег 100м	1	Учебно-тренировочное	Учебно-тренировочное		
17	Контрольный урок: бег 1000м юноши, 500м девушки.	1	Учебно-	Учебно-		
Баскетбол - 18						
1	Обучение перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико-практическое	учебник	Упражнения в технике ведения мяча и бросков в кольцо.	
2	Совершенствование перемещениям и стойкам баскетболиста. Передача и ловля мяча.	1	Методико-практическое	учебник		ЛР 1,4,6,8,9,10.
3	Обучение ведению мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Методико-практическое	Мячи б/б, кольца б/б		
4	Совершенствование техники ведения мяча. Управление мячом на месте и в движении.	1	Методико-практическое	Мячи баскетбольные, кольца б/б		
5	Обучение броску одной рукой от плеча с места.	1	Методико-практическое			
6	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места.	1	Методико-практическое			
7	Обучение броску в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1	Методико-практическое			

			кое			
8	Совершенствование техники броска в кольцо в движении (с 2-х шагов).	1				
9	Совершенствование техники бросков в кольцо с места (штрафные броски).	1	Методико практичес кое			
10	Обучение технике накрывания (применяемой противброска).	1	Методико практичес кое			
11	Совершенствование техники накрывания(применяемой против броска).	1	Методико - практичес кое			
12	Обучение тактике игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Методико - практичес кое			
13	с/ р: Игра в стритбол	1	Методико- практическое			
14	Совершенствование тактики игры в защите (зонная защита, персональная защита).	1	Методико практичес кое			
15	Обучение технике игры в нападении (простейшие комбинации)	1				
16	Совершенствование техники игры в нападении (простейшие комбинации)	1	Методико - практичес кое			
17	Контрольный урок: ведение и бросок в кольцо с 2-хшагов из 10-ти попыток: «5» - попаданий 5; «4» - 4 раза; «3» - 3 раза.	1	Контр. Тест			
18	Контрольный урок. Бросок в движении из-под щита.Из 10 бросков: «5» - 7 попаданий, «4» - 5 попаданий, «3» - 3 –попадания.	1	Контр. Тест			
	Гимнастика - 17					
1	Преодоление препятствий в прыжках с опорой о них	1	Методико практичес кое	Канат, маты г.		

2	Строевые упражнения. Брусья параллельные (юноши); разновысокие (девушки).	1	Методико - практическое	Брусья,гимн. Маты	Упражнение: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	
3	Акробатика (кувырки, стойка на голове и руках, «березка»; «колесо»). Лазание по канату.	1	Методико - практическое	Маты гимна., канат		
4	Упражнения на перекладине (подъем переворотом,подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1	Контр. Тест	Козел, мостик, маты гимна.; перекладина		
5	Внеурочная с/ р№2:Упражнения на перекладине. Бревно.	1	Учебно-тренировочное	Перекладина, бревно		
6	Перекладина. Юноши – подъем разгибом; девушки – подтягивание на низкой перекладине.	1	Учебно-тренировочное	Брусья, маты г.	Упражнение на брусьях	
7	Акробатика (кувырки, прыжок-кувырок, стойка на голове и руках, «березка», стойка на руках, «колесо».	1	Учебно-тренировочное	Канат, маты г.		
8	Лазание по канату на время (юноши без помощи ног).	1				
9	Обучение лазанию по канату	1				
10	Обучение опорному прыжку через козла «ноги врозь»	1	Учебно-тренировочное	Маты гимна.	Упр:подтягиван перекладине	
11	Совершенствование опорного прыжка через козла«ноги врозь».	1	Методико практическое	Козел, мостик, маты гимна.		
12	Контрольный урок: а)опорный прыжок через козла «ноги врозь»; б) подтягивание на перекладине (юноши): «5» - 8 раз; «4» - 6 раз; «3» - 4 раза. Подтягивание на низкой перекладине (девушки): «5» -15 раз; «4» - 8 раз; «3» - 5 раз.	1				
13	Строевые упражнения в движении и на месте. Акробатика.	1	Учебно-тренировочное		Отработка Акробат-ких упр-ний	
14	Упражнения на перекладине (подъем переворотом,подтягивание) – юноши. Бревно (упражнение на равновесие) – девушки.	1		Контр. Тест	Козел, мостик, маты гимна.; перекладина	
15	Упражнение в подтягивании.	1		Учебно-тренировочное	Маты	

					гимнастические	
16	Контрольный урок. Лазание по канату (юноши без помощи ного: 5м – «5»; 4м – «4»; 3м – «3»). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки: 15р. – «5»...	1	Учебно-тренировочное	Перекладина, маты гимна.		ЛР 1,4,7,8,10.
17	Зачёт	1				ЛР 1,2,4,8,10.
4 семестр						
Лыжная подготовка – 21						
1	Ознакомление обучающихся с лыжным инвентарем. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	1	Методико-практическое	Учебник Лыжи, палки лыжные, секундомер, флажки	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям	ЛР 1,2,4,6,8,10.
2	Сообщение: «Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и применение лыжных мазей»	1				ЛР 1,4,5,8,9,10.
3	Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	Методико-практическое		Бег на лыжах «скользящим шагом»	ЛР 1,4,7,8,10.
4	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Скользящий и ступающий шаги.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,2,4,7,8,10.
5	Бег на лыжах скользящим шагом	1				ЛР 1,4,6,8,9,10.
6	Обучение одновременному одношажному и двушажному ходам.	1	Методико-практическое			ЛР 1,4,7,8,9,10.
7	Совершенствование одновременных ходов.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,2,4,7,8,10.
8	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Методико-практическое			ЛР 1,4,8,9,10.
9	Отработка различных ходов на лыжах	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,6,8,10.
10	Обучение попеременному 4-х шажному ходу.	1				ЛР 1,4,5,6,8,10.
11	Совершенствование попеременного 4-х шажного хода.	1	Методико-практическое			ЛР 1,4,5,6,8,10.
12	Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,7,8,9,10.

			ное			
13	Прохождение дистанции 3км без учета времени.	1	Методическое			ЛР 1,2,4,5,8,10.
14	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные.	1				ЛР 1,4,7,8,9,10.
15	Совершенствование техники изученных ходов и переходов с хода на ход. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 2 км).	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,5,8,9,10.
16	Совершенствование техники изученных ходов и переходов. (Дистанция: юноши – 5 км; девушки – 3 км)	1	Учебно-тренировочное		Прохождение дистанции 3 – 5 км (б/у времени)	ЛР 1,4,6,8,10.
17	Обучение технике конькового хода	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,6,8,10.
18	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1				ЛР 1,4,6,8,10.
19	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,5,7,8,10.
20	Совершенствование техники попеременного 4-х шажного хода.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,5,7,8,10.
21	Контрольный урок: а) юноши 5км: «5» - 27 мин.; «4» - 28 мин.; «3» - 30 мин. (б/вр) б) девушки 3км: «5» - 20 мин.; «4» - 22 мин.; «3» - 30 мин.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,2,4,8,10.
Волейбол – 21						
1	Обучение стойкам и перемещениям волейболиста.	1	Методическое - практическое	Учебник. Обучение передаче сверху двумя руками мячи	Упражнения в верхних и нижних подача мяча	ЛР 1,4,5,8,9,10.
2	Обучение передаче сверху двумя руками.	1	Методическое - практическое	Учебник. Обучение передаче сверху двумя руками	Упражнения в верхних и нижних подача мяча	ЛР 1,4,5,8,9,10.

				мячи		
3	С/Р: Сообщение: «Российские звезды волейбола»	1				ЛР 1,4,5,7,8,10.
4	Совершенствование передачи сверху двумя руками.	1	Методико-практическое	учебник		ЛР 1,4,6,7,8,10.
5	Обучение передаче мяча снизу двумя руками.	1	Методико-практическое	Мячи волейбольные, сетка в/в		ЛР 1,4,7,8,10.
6	Совершенствование передачи снизу двумя руками	1				ЛР 1,4,8,9,10.
7	Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	1				ЛР 1,2,4,8,10.
8	Упражнение в передачах мяча снизу и сверху.	1				ЛР 1,4,5,8,10.
9	Обучение верхним и нижним подачам мяча.	1	Методико-практическое			ЛР 1,4,5,8,10.
10	Совершенствование техники подач мяча. Двусторонняя игра.	1				ЛР 1,4,7,8,9,10.
11	Упражнение в верхних и нижних подачах мяча.	1				ЛР 1,4,5,6,8,10.
12	Обучение технике игры от сетки. Двусторонняя игра.	1	Методико-практическое		Упражнения в верхних и нижних передачах мяча.	ЛР 1,4,8,9,10.
13	Совершенствование техники игры от сетки.	1				ЛР 1,4,6,7,8,10.
14	Обучение технике приема мяча двумя руками снизу сподачи.	1	Методико-практическое			ЛР 1,2,4,8,9,10.
15	Совершенствование технике приема мяча двумя руками снизу сподачи.	1	Методико-практическое			ЛР 1,2,4,8,9,10.
16	Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу с подачи.	1				ЛР 1,4,7,8,10.
17	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,7,8,10.
18	Совершенствование изученных приемов игры в волейбол.	1				ЛР 1,4,5,6,8,10.

20	Контрольный урок подача мяча.	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,8,9,10.
21	Контрольный урок передачи мяча.	1				ЛР 1,4,8,9,10.
	лёгкая атлетика - 22					
1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста . Обучение бегу на короткие дистанции	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	ЛР 1,2,4,6,7,8,10.
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1				ЛР 1,4,7,8,10.
3	Совершенствование бега на 60 м	1		Секундомер, флажки, стартовые колодки	Бег на короткие дистанции –30м, 60м, 100м.	ЛР 1,4,5,8,10.
4	Совершенствование бега на 100 м	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,5,8,10.
5	Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				ЛР 1,4,7,8,9,10.
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (подбор разбега, попадание на планку, отталкивание).	1	Методико-практическое	Рулетка, флажки, прыжковая яма	Прыжки в длину с разбега и с места.	ЛР 1,4,7,8,9,10.
7	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1	Методико-практическое	Секундомер, флажки	Сов-во вын в беге на	ЛР 1,4,7,8,10.
8	Совершенствование бега на средние дистанции (2000м – юноши, 1000м – девушки).	1	Учебно-тренировочное		средние и длинные дистанции	ЛР 1,2,4,5,8,10.
9	Обучение технике эстафетного бега (старт, коридор передачи эстафетной палочки, финиширование).	1		Секундомер, флажки,		ЛР 2,4,8,10.
10	Совершенствование эстафетного бега (4 x 100м)	1	Методико-практическое	стартовые колодки,		ЛР 1,4,8,9,10.
11	Передача эстафеты в беге на короткие дистанции	1	Учебно-тренировочное	эстафетные палочки		ЛР 1,4,5,6,8,10.
12	Обучение толканию ядра (держание ядра, разбег – отталкивание , толчок).	1		Рулетка, ядро	Бег на короткие дистанции	ЛР 1,4,5,6,8,10.
13	Совершенствование толкания ядра (на результат)	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,8,9,10.
14	Совершенствование техники бега на короткие	1		Секундомер,		ЛР

	дистанции			флажки.		1,4,6,8,9,10.
15	Совершенствование техники метания гранаты	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,5,7,8,10
16	Совершенствование бега на средние дистанции (1000м – юноши, 500м – девушки).	1				ЛР 1,4,6,8,9,10.
17	Упражнение в беге на выносливость	1	Учебно-тренировочное			ЛР 1,4,6,8,10
18	Совершенствование прыжков в высоту.	1				ЛР 1,2,4,5,8,10.
19	Контрольный урок: метание гранаты.	1		Рулетка, флажки,		ЛР 1,4,7,8,10.
20	Контрольный урок: прыжки в длину.	1		прыжковая яма		
21	Контрольный урок: бег 100м.	1				ЛР 1,4,8,9,10.
22	Зачёт.	1				ЛР 1,2,4,8,10.

3. Условия реализации учебного предмета «Физическая культура»

3.1 Материально-техническое обеспечение преподавания учебного предмета «Физическая культура»

Для изучения учебного предмета необходимо наличие спортивный комплекс «Физическая культура»

Оборудование кабинета:

Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте/Система хранения и сушка вещей обучающихся со скамьей в комплекте

Универсальный спортивный зал

Основное оборудование

Стеллаж для инвентаря

Спортивные игры

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Ворота для мини-футбола/гандбола пристенные с креплением к стене (комплект из 2-х ворот с сетками)

Защитная сетка на окна

Кольцо баскетбольное

Сетка баскетбольная

Ферма для щита баскетбольного

Щит баскетбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Жилетка игровая

Щитки футбольные

Перчатки вратарские

Свисток

Секундомер

Конус с втулкой, палкой и флажком

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая пристенная/Перекладина гимнастическая универсальная (турник)

Перекладина навесная универсальная

Снаряд для функционального тренинга

Коврик гимнастический

Палка гимнастическая утяжеленная (бодибар)

Стойка баскетбольная

Легкая атлетика

Комплект гирь

Кабинет учителя физической культуры

Стол с ящиками для хранения/тумбой
Кресло офисное
Шкаф для одежды
Доска пробковая/Доска магнитно-маркерная
Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи
Персональный компьютер с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации)
Многофункциональное устройство/принтер
Стеллаж для лыж
Льжный комплект
Флажки для разметки лыжной трассы
Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
Комплект для настольного тенниса
Стойки для бадминтона
Набор для бадминтона (в чехле)
Обруч гимнастический
Упоры для отжиманий
Канат для перетягивания
Граната спортивная для метания
Тренажер для жима ногами
Скамья горизонтальная атлетическая
Скамья гимнастическая универсальная
Мяч волейбольный
Протектор для волейбольных стоек
Сетка волейбольная
Обруч гимнастический

3.2 Информационное обеспечение

Основная литература

1. Учебник: «Физическая культура Бишаева А.А. 2021г

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru> :Московский институт физической культуры и спорта 2.

<http://www.vniifk.ru> Журнал «Физическая культура в школе»

3. <http://www.volley.ru> / Всероссийская федерация волейбола <http://www.gorodki.ogr/>

4. Федерация городского спорта <http://www.rfs.ru/>

5. Российская федерация баскетбола <http://www.lapta.ru/>

3.3 Требования к педагогическим работникам

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

**4. Контроль и оценка освоения
учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты оценивания	Объект(ы) оценивания	Показатели оценки
<p>Личностные:</p> <p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической 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, системных значимых социальных 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 построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков про</p>	<p>- Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности. - Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний об особенностях самостоятельных занятий - Знание форм и содержания физических упражнений. - Знание, понимание выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; - умение использовать всевозможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; - активное включение в общение и взаимодействие - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и</p>	<p>- Выполнение комплексов упражнений, - тестирование, - сдача контрольных нормативов, - выполнение рефератов, педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. Выполнение индивидуальных проектов Вопросы к ДЗ</p>

<p>фессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>словях; умение самостоятельно оцен ивать и принимать решения,</p>	
<p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно- смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкульт урной деятельности; – формирование на выков сотрудничества с сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействов ать в процессе физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельн ости, учитывать позиции других участник ов деятельности, эффективно разрешать к онфликты; – принятие и реализация ценностей здоро вого и безопасного образа жизни, потребности в физическом совершенствовании, 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>	<p>Определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ц енностей</p>	
<p>Метапредметные: - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действи я (регулятивные, познавательные, коммуникативн ые) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительно й и социальной практике;</p>	<p>- владение современными техн ологиями укрепления и сохран ения здоровья, поддержания работоспособности, профила ктики и предупреждения заболе ваний; - владение основными способами самоконтроля инд ивидуальных показателей</p>	

<p>–готовностьучебногосотрудничествап реподавателямиисверстникамисисполь зованием специальных средств иметодов двигательной активности; –освоениезнаний,полученныхвпроцесс еетеоретических,учебно-методических и практических занятий,вобластианатомии,физиологии ,психологии (возрастной и спортивной),экологии,ОБЖ; –готовностьиспособностьксамостоятел ьнойинформационно-познавательной деятельности, включаяумениеориентироватьсявразли чныхисточникахинформации,критичес киоцениватьиинтерпретироватьинформ ацию по физической культуре,получаемуюизразличныхисто чников; –формированиенавыковучастияв</p>	<p>здоровья,умственнойифизи ческоработоспособности,физ ическогоразвитияифизическ ихкачеств; - обеспечениезащитыисо хранностиприродывовремя ктивноготдыхаизанятийфиз ической культурой;организацияс амостоятельнойдеятельности с учётомтребованийеёбез опасности,сохранностиинвен тарииоборудования, организации местазанятий; планированиесобственнойде ятельности,распределениена грузки и организация отдыха впроцессе еёвыполнения - умениеиспользоватьипр авильноизвлекатьИКТи</p>	
<p>различныхвидахсоревновательнойдеятел ьности, моделирующих профессиональнуюподготовку;–умение использоватьсредстваинформационных и коммуникационныхтехнологий(далее — ИКТ)врешениикогнитивных,коммуник ативныхиорганизационныхзадачссобл юдениемтребованийэргономики,техник ибезопасности,гигиены, норм информационнойбезопасности.</p>	<p>применятьнужнуюинформаци ю. - умение продуктивно общаться ивзаимодействоватьвпроцесс есовместной деятельности,учитыватьпози циидругихучастниковдеятел ьности, Эффективно разрешатьконфл икты;</p>	
<p>Предметные: – умение использовать разнообразныеформывидыфизкультур нойдеятельностидляорганизацииздоров огоображизни,активноготдыхаидосу га; – владениесовременнымитехнол огиямиукрепленияисохраненияздоровь я, поддержанияработоспособнос ти,профилактикипредупреждения заболеваний,связанных с учебнойипроизводственной деятельностью;</p>	<p>- умениеиспользоватьразнооб разныеформывидыфизкуль турной деятельности дляорганизацииздоровогооб разажизни,активноготдыха идосуга, в том числе в подготовкеквыполнениюнор мативовВсероссийскогофизк ультурно-спортивного комплекса "Готов ктрудиубороне"(ГТО - владениетехническимиприем амиидвигательнымидействи</p>	

<p>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>ямы базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
<p>– владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и перееутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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)</p>	