

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОЯРСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»**

**РАССМОТРЕНО**

методической комиссией  
протокол № 06 от «24» июня 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор КГБПОУ «Красноярский колледж  
отраслевых технологий и предпринимательства»

\_\_\_\_\_/Н. В. Журова/  
Приказ № 01-91-1п от «30» июня 2021 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ  
СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

*на базе основного общего образования*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОДб.05 Адаптивная физическая культура**

**СОГЛАСОВАНО**

и.о. зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_/ Е.В. Миля /  
« 25 » июня 2021 г.

Красноярск 2021

Адаптированная рабочая программа (далее – программа) учебной дисциплины ОДб.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 и с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1547 по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Разработчики: Матафонов Дмитрий Николаевич, руководитель физического воспитания

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОД6.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, входящей в состав укрупненной группы 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии. Опыт работы не требуется.

1.2. Место в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл, базовые ОД.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины ОД6.05 Физическая культура обеспечивает достижения студентами следующих результатов:

<b>личностных:</b>	<p>готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>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;</p> <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>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 в профессиональной практике;</p> <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно</p>
--------------------	---

	<p>разрешать конфликты;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите.</p>
<b>метапредметных:</b>	<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>
<b>предметных:</b>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления 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>

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 213 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 17 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 6 часов;  
 консультаций 0 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>123</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
контрольное тестирование	8
практические занятия	117
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>6</b>
в том числе:	
составление комплекса упражнений;	1
выполнение упражнений на выносливость;	1
выполнение упражнений на силу;	1
выполнение скоростно-силовых упражнений;	1
выполнение беговых упражнений;	1
выполнение прыжковых упражнений;	1
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДб.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа(проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	1. Введение	1	ОК3
	<b>Содержание учебного материала</b>	23	ОК 4
	<i>Практические занятия</i> 2. Основы здорового образа жизни 3. Техника безопасности 4. Низкий старт 5.Стартовый разгон 6.Бег по дистанции 7. Высокий старт 8. Прыжок в длину с места 9. Спринтерский бег 10. Финиширование 11. Прыжок в длину с разбега 12. Прием-передача эстафетной палочки 13. Подбор индивидуального разбега 14. Прыжки в высоту 15. Метание гранаты 16. Бег на длинные дистанции 17. Правильный бег на средние дистанции 18. Длительный бег 19. Скоростно-силовые способности 20. Работа рук при метании гранаты 21. Техника разбега 22. Совершенствования прыжка в длину с места		ОК 6 ОК 7 ОК 8

	23. Эстафетный бег 24. Совершенствование спринтерского бега		
	<b>Контрольное тестирование:</b> Низкий старт. Бег 3000м. 100м.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Низкий старт. Упражнения на пресс. Подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку. Прыжки в длину. Передача эстафетной палочки. Силовые упражнения	6	
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<i>Практические занятия</i> 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 2. Техника безопасности. Бег 1000м 3. История лыжного спорта 4. Строевые упражнения на лыжах 5. Способы передвижения 6. Попеременно двухшажный ход 7. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» 8. Прохождение дистанций 9. Правила соревнований, прохождения дистанции 10. Спуск в высокой, средней и низкой стойке 11. Торможение плугом, упором 12. Поворот переступанием и рулением 13. Одновременно бесшажный ход 14. Одновременно одношажный ход 15. Техника подъемов и спусков 16. Одновременно двухшажный ход		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Контрольное тестирование:</b> Бег на лыжах 3км, 5км.	1	
<b>Раздел 3. Коньки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<i>Практические занятия</i> 1. Вводный инструктаж и техника безопасности 2. История конькобежного спорта 3. Техника падений на льду. 4. Отталкивание правой (левой) ногой		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7



	5.Скольжение на двух ногах с помощью. 6.Произвольное катание 7.Скольжение на параллельно поставленных ногах. 8. Повороты в движении 9.Работа рук при катании на коньках. 10Бег на коньках по дистанции.		ОК 8
	<b>Контрольное тестирование:</b> дистанция 500метров	1	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<i>Практические занятия</i> 1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности 2.Техника безопасности 3.Обще развивающие упражнения 4.Упражнения с партнером 5.Упражнения с гантелями 6.Упражнения с набивным мячом 7.Упражнения для коррекции нарушений осанки 8.Упражнения у гимнастической стенки 9.Упражнения с обручем 10.Упражнения с гимнастической палкой 11.Кувырки вперед, назад 12.Упражнения на развитие гибкости	13	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8  1
	<b>Контрольное тестирование:</b> гимнастический комплекс	1	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	34	

<b>Тема 5.1</b>  <b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>  1.Техника безопасности. Правила игры 2.Стойки и перемещения волейболиста 3.Приему и передачи мяча сверху и снизу 4.Подача мяча снизу 5.Подача мяча сверху 6.Прием мяча сверху 7.Техника постановки блока 8.Передвижение вдоль сетки 9.Тактические действия в защите. 10.Смена мест игроков передней линии 11.Действия разыгрывающего игрока 12.Совершенствование подач мяча 13.Совершенствование техники постановке блока 14.Совершенствование нападающего удара	19	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Тема 5.2</b>  <b>Баскетбол</b>	<b>Контрольное тестирование:</b> штрафной бросок	1	
	<b>Практические занятия</b> 1.Техника безопасности на уроках баскетбола. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2.Броски по кольцу 3.Бросков со средних и дальних дистанций 4.Передачи мяча одной рукой переводом 5.Передача от головы. 6.Индивидуальные защитные действия 7.Блокирование нападающего защитником 8.Бросок над головой с боку 9.Зонная защита 2-1-2 10.Бросок над головой с боку 11.Групповое тактическое взаимодействие 3 игроков 12.Позиционное нападение 13.Техника ведения мяча 14.Совершенствование бросков по кольцу	15	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	<b>Контрольное тестирование:</b> верхняя подача, нападающий удар	1	
<b>Раздел 6 Виды</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

спорта выбору	по	Практические занятия	10	<div>ОК3</div> <div>ОК 4</div> <div>ОК 6</div> <div>ОК 7</div> <div>ОК 8</div>
	Тема Ритмическая гимнастика	6.1		
Тема Атлетическая гимнастика	6.2	Контрольное тестирование: подтягивание, отжимание	1	
		1.Техника безопасности. История развития. 2.Работа со штангой 3.Работа с гириями 4.Круговой метод тренировки 5.Упражнения на развитие силы	9	<div>ОК3</div> <div>ОК 4</div> <div>ОК 6</div> <div>ОК 7</div> <div>ОК 8</div>
		Контрольное тестирование: подтягивание, отжимание	1	
		Всего:	123	

(\*) объем часов элемента дисциплины, реализуемого в форме практической подготовки.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины осуществляется в учебных кабинетах: Спортивный зал (универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами)

Оборудование учебного кабинета:

Стол письменный

Стул

Тумбы

Сейф

Лавки

Стеллаж С-07

Тумба подкатная

Душевые кабины

Шкафчики металлический

Стенды:

«Виды спорта»

«Информация»

«Наши чемпионы»

«Нормативы»

«Охрана труда»

«Техника безопасности»

Технические средства обучения:

Компьютер

Музыкальный центр

Оборудование зала:

Перекладина для прыжков в высоту

Сетка в/б любит 9,51м

Стойки для прыжков в высоту 2000

Баскетбольный щит DFC SBA030.48

Гранаты для метания

Секундомер

Рулетка Эстафетные палочки

Набивные мячи

Баскетбольные мячи

Волейбольные мячи

Футбольные мячи для мини-футбола

Футбольные мячи для футбола

Стол для настольного тенниса

Стол армспорта

Ракетка для настольного тенниса

Мяч для настольного тенниса

Сетка для настольного тенниса

Шарики для тенниса

Лабиринт

Сетка для волейбола

Сетка для баскетбола

Свисток

Скакалка

Мостик гимнаст. подпруж. 120\*60см

Обруч гимнастический

Гимнастические маты  
Гимнастический мостик  
Гимнастический козел  
Гимнастический конь  
Гимнастическая скакалка  
Утяжелители  
Гимнастические коврики  
Сетка для футбола  
Стойки  
Степ платформа  
Ролик Гимнастический  
Станок комбинированный  
Тренажер 4-х позиционная станция  
Беговая дорожка  
Гребной тренажер  
Велотренажер  
Скамейка для жима горизонтальная  
Скамейка для жима под углом вверх  
Тренажер «гиперэкстензия»  
Тренажер для растяжки  
Силовая станция  
Силовая скамья  
Скамья для пресса  
Жим ногами  
Гриф олимпийский  
Блины к-т  
Тренировочные диски  
Гиря 16кг.  
Гиря 24кг.  
Гиря 36кг.  
Гантели  
Гантель разб.винт.креп. 19,5 кг  
Штанга тренировочная 101,5 кг  
Штанга тренировочная 45 кг  
Штанга тренировочная 70 кг  
Штанга 20кг  
Коврики для фитнеса  
Эллиптический тренажер.  
Дидактические материалы:  
Дидактические папки по всем темам курса с карточками – заданиями для подвижных игр.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы учебной дисциплины**

#### **Печатные издания:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура: Учебник для СПО – М.: Академия, 2017 г. – 176 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. КНОРУС 2018

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. <https://www.gto.ru/news>

2. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball>

3. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>

#### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. –М.: КНОРУС, 2014. (Среднее профессиональное образование).

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф.образования – М.: Издательский центр «Академия», 2015.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений –М.: Академия, 2015.

4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019.

5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

6. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009..

7. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3.

8. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019.

9. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

#### **Требования к квалификации педагогических кадров**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет).

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, имеют дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии, не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

Реализацию программы дисциплины «Физическая культура» обеспечивают:

Матафонов Дмитрий Николаевич, руководитель физического воспитания КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»

Образование: «Забайкальский государственный педагогический университет им. Н.Г. Чернышевского», по специальности физическая культура и спорт.

Дополнительное профессиональное образование (переподготовка): ООО «Институт новых технологий в образовании», по программе «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 2018 г.

Дубинин Евгений Олегович, преподаватель

Образование: ФГАОУВО "Сибирский федеральный университет", по специальности "Физическая культура"

Дополнительное профессиональное образование (переподготовка):

КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства», «Организация обеспечения доступности образовательных услуг для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных учреждениях», 30.10.2020 г.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
«Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:		
<p><b>личностных</b></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 с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач; правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях; совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>точность соблюдения техники безопасности; обоснованность за результаты собственной деятельности; понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека,</p>	<p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p>

<p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты, принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>сознание и мышление, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>правильность понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>правильность в выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; правильность выполнения двигательных упражнений и использования их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>грамотность изложения собственной позиции; четкость и слаженность в групповой работе при решении проблемных ситуаций</p> <p>способность к рефлексии собственной деятельности;</p> <p>эффективность решения поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности.</p>	<p>Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p>
---	--	--



<p>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>грамотность изложения собственной позиции; четкость и слаженность в групповой работе при решении проблемных ситуаций способность к рефлексии собственной деятельности;</p>	<p>сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций</p>
<p><b>метапредметных</b> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,</p>	<p>соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач; Правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях;</p> <p>совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности; Рациональное планирование учебной деятельности,</p> <p>умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; Понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий.</p> <p>правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях;</p>	<p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Техническое выполнение основных элементов двигательного действия</p>

<p>критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p>	<p>соответствие знаний теоретического материала при решении поставленных задач;</p> <p>Правильность выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях;</p> <p>Совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности;</p> <p>.</p>	<p>Защита рефератов, электронных презентаций</p>
<p><b>предметных</b></p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического</p>	<p>рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <p>понимание культуры движения человека, постижение жизненно-важных двигательных действий</p> <p>совпадения результатов самоконтроля с контролем физической подготовленности;</p> <p>Правильность выполнения</p>	<p>сдача контрольных нормативов;</p> <p>Техническое выполнение основных элементов двигательного действия</p> <p>Олимпиадные задания, беседа, устный опрос</p> <p>Защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Сдача контрольных нормативов;</p> <p>Техническое выполнение основных элементов двигательного действия</p>

<p>развития и физических качеств; владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</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>	<p>жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся личных условиях</p> <p>эффективность решения поставленных задач при помощи ценностно-смысловых установок для поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности</p>	<p>Олимпиадные задания, беседа, устный опрос защита рефератов, электронных презентаций</p> <p>Сдача контрольных нормативов; Техническое выполнение основных элементов двигательного действия Олимпиадные задания, беседа, устный опрос</p>
--	---	--