

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Романчук Иван Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.11.2024 09:46:41
Уникальный программный код:
e68634da050325a9234284dd96b4808b04e8

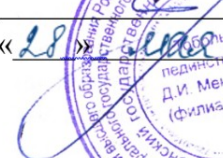
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)

Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«ТОБОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 28 »  Шилов С.П.
2022 г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
рабочая программа дисциплины для обучающихся
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих
46.01.03 Делопроизводитель
Форма обучения – очная

Гусева Татьяна Александровна. Физическая культура. Рабочая программа дисциплины для обучающихся по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 46.01.03 Делопроизводитель. Форма обучения – очная. Тобольск, 2022.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе ФГОС СПО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. № 639.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Физическая культура. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2022

© Гусева Татьяна Александровна, 2022

Содержание

1.	Паспорт	рабочей	программы	учебной	дисциплины
3					
2.	Структура и содержание дисциплины				5
3.	Условия		реализации		дисциплины
13					
4.	Контроль	и	оценка	результатов	освоения
14					дисциплины

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в блок базовых дисциплин.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- 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;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического 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;
- 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).

1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

Семестр(ы) 1,2, 3,4;

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 268 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 178 часов;
- самостоятельной работы 90 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	268
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	178
консультации	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	90
<i>Форма промежуточной аттестации по дисциплине –</i> 1,2 семестры – зачет; 3,4 семестры – зачёт.	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (информационный компонент деятельность)		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Самостоятельная работа обучающихся Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Современное состояние здоровья молодежи. Двигательная активность. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.	10	2
	Контрольные работы Изучение информации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки.	4	
Раздел 2.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	40	2
Тема 2.1. Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов	Практические занятия Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»,	30	

	перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа обучающихся Легкоатлетические кроссы: 1. Бег на короткие дистанции до 30 м, Бег 60 м. 2. Бег на короткие дистанции челночный бег 10*10. 3. Специальные беговые упражнения. Выполнение зачетных нормативов по прыжкам. Участие в городском легкоатлетическом кроссе (осеннем и весеннем).	10	
Раздел 3	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	32	2
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Практические занятия: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	28	
	Самостоятельная работа обучающихся Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Изучение правил первой помощи при травмах и обморожениях.	4	
Раздел 4.	ГИМНАСТИКА	40	2
Тема 4.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения.	Практические занятия Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений)	30	

ОРУ.	осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Строевые упражнения и передвижения. Правила выполнения ОРУ. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Комплекс упражнений на развитие силы отдельных групп мышц. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника выполнения комплексных упражнений на матах. Комплекс упражнений на развитие координации движения. Акробатические упражнения (группировка из положения присед; кувырки вперед, назад; перекаты вперед, назад; «мост» из положения, лежа на спине; стойка на голове и руках; упражнения на гибкость)		
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Составление и выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	10	
Раздел 5.	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	10	2
Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Практические занятия Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студента в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления студента. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Меры безопасности и предупреждения травматизма.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	1. Заполнение личной карточки антропологических измерений. 2. Написание рефератов по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств»		
Раздел 6.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	76	
Тема 6. 1. Волейбол	Практические занятия: Освоение основных игровых элементов (стойки и передвижения игрока; прием мяча; техника приема мяча снизу; прием мяча сверху; упражнения в парах; игра в паре; техника передачи мяча сверху; работа в парах; техника нижней и верхней прямой подачи мяча). Выполнение техники игровых элементов на оценку. Учебная игра. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	24	2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника безопасности на занятиях по волейболу. Освоение технике самоконтроля при занятиях, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по волейболу.	10	
Тема 6.2. Баскетбол	Практические занятия: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Техника броска мяча одной рукой по кольцу. Техника броска мяча по кольцу двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.	8	
Тема 6.3. Ручной мяч	Практические занятия Передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры. Скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	6	2

	Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках. Перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры.		
Тема 6.4. Мини-футбол	Практические занятия: Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	4	
Раздел 7.	ВИДЫ СПОРТА (по выбору)	48	
Тема 7. 1. Спортивная аэробика	Практические занятия Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах.	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка комбинаций из спортивно-акробатических элементов. Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4	
Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой и траекторией. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с различными ритмом, темпом, пространственной точностью. Техника безопасности на занятиях ритмической гимнастикой. Упражнения на	6	2

	<p>растягивание (стретчинг), варианты ходьбы, движения руками, наклоны туловища, силовые упражнения с удержанием позы. Базовые шаги, выпады, наклоны, махи, сгибания ног, силовые упражнения.</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление, равновесие.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p>Еженедельные занятия по ритмической гимнастике.</p>	4	
Тема 7. 3. Атлетическая гимнастика	<p>Практические занятия:</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Техника безопасности занятий. Комплекс упражнений для мышц шеи, пресса и косых мышц живота. Круговой метод тренировки для развития силы мышечных групп плечевого пояса и спины. Комплекс упражнений для развития мышц ног, задней поверхности бедра и икроножной мышцы.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий.</p>	8	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Занятия в тренажерном зале по индивидуальному комплексу нагрузки.</p>	8	
Тема 7.4. Элементы единоборства	<p>Практические занятия:</p> <p>Приемы самостраховки.</p> <p>Приемы борьбы лежа и стоя.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Овладение приемами страховки, подвижные игры.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы и самообороны (единоборства). Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p>	8	2

	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований по одному из видов единоборств.	2	
Тема 7.5. Дыхательная гимнастика	Практические занятия: Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Классические методы дыхания при выполнении движений. Комплекс вводных упражнений. Комплекс специальных упражнений по современным методикам дыхательной гимнастики.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля Подготовить сообщение на тему: «Дыхательная гимнастика, как профилактическое средство физического воспитания».	2	
	Консультации	-	
Всего:		268	

Примечание - для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - Репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - Продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков); маты гимнастические; канат; скакалки, палки гимнастические, мячи резиновые, скакалки, гимнастические обручи, мячи для метания, гантели, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные; стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий: основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов.

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2020. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.com/catalog/product/1071372>

(дата обращения: 05.09.2022).

Дополнительная литература:

1. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1685057> (дата обращения: 01.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Наговицын, Р. С. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения : монография / Р. С. Наговицын. - Москва : ИЦ РИОР : НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 142 с. - (Научная мысль). - ISBN 978-5-369-01413-4. - Текст : электронный. - URL:

<https://znanium.ru/catalog/product/1009933> (дата обращения: 01.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы:

1.Знаниум - <https://new.znanium.com/>

2.Лань - <https://e.lanbook.com/>

3.IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>

4.Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>

5.Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

6.Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

7."ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

8.Электронная библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: *Платформа* для электронного обучения Яндекс.360

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, 	<p>Сдача контрольных нормативов. Устный опрос.</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций; - составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата; - составление и выполнение гимнастического комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

<p>оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<ul style="list-style-type: none"> • метапредметных: <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – 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; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – 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>Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка выполнения. Устный опрос.</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование, контроль устных ответов, подготовка рефератов, сообщений, презентаций. - выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> • предметных: <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного 	<p>Сдача контрольных нормативов ГТО и базовых видов спорта. Экспертная оценка выполнения: - наблюдение за выполнением</p>

<p>отдыха и досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического 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; – 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>практических заданий, выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, определение уровня физической подготовленности, личные достижения обучающихся, участие в соревнованиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуальных заданий, выполнение практических заданий. <p>(Индивидуальный опрос на уроках. Оценка домашней самостоятельной работы. Дифференцированный зачёт).</p>
---	--