

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Академия технологии и управления"
(АНПОО "Академия технологии и управления")**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
общеобразовательного учебного предмета
БД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности технического профиля:
20.02.04 Пожарная безопасность

Новочебоксарск, 2022

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413

Утверждена в составе ППСЗ по специальности технического профиля

Организация - разработчик: АНПОО «Академия технологии и управления»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

БД.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413; Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования в соответствии с письмом Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259.

Программа общеобразовательного учебного дисциплины предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность.

1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования как учебная дисциплина естественнонаучного профиля профессионального образования.

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

Содержание программы Физическая культура направлено на достижение следующих целей:

личностных:

ЛР.2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР.3. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР.10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР.11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

метапредметных:

М.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М.5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

предметных:

П.1 Умение 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);

П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3 Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 129 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

практических занятий, обучающегося – 115 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 12 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	129
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	12
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	12
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета БД.07. Физическая культура

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1 Общеобразовательные сведения		3
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Основные понятия здорового образа жизни.	1/1
	Практические занятия Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий.	1/2
Раздел 2 Легкая атлетика		
Тема 2.1 Спринтерский бег	Практические занятия Совершенствование техники спринтерского бега: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.	1/3
	Обучение технике бега на короткие дистанции, выполнение старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования, обучение ритму дыхания, технике бега по повороту.	1/4
	Выполнение специальных беговых упражнений, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, повторного бега отрезков 30, 60м.	1/5
	Совершенствование техники спринтерского бега (100 м.): демонстрация	1/6
	Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров x 4.	1/7
Тема 2.2 Эстафетный бег	Практические занятия Обучение и совершенствование техники эстафетного бега.	1/8
	Совершенствование техники стартового разгона и финиширования эстафетного бега.	1/9
Тема 2.3 Длительный бег	Практические занятия Овладение техникой старта, стартового разбега. Овладение техникой финиширования	1/10
	Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости.	1/11
	Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники длительного бега	1/12
	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. - юноши, 2000 м. - девушки.	1/13
Тема 2.4 Прыжки в длину	Практические занятия Совершенствование техники прыжка в длину: с разбега способом «согнув ноги», с места.	1/14
	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	1/15
	Выбор тем индивидуальных проектов	1/16
Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол		
Тема 3.1 Техника передвижений,	Практические занятия Совершенствование техники передвижений.	1/17

остановок поворотов и стоек	Выполнение перемещений ходьбой, бегом, скачком, двойным шагом, движений волейболиста при передачах мяча вперед, над собой, назад; выполнение специальных упражнений в парах, в тройках.	1/18
	Совершенствование техники поворотов и стоек.	1/19
	Овладение основной, высокой, низкой стойками. Учебно-тренировочная игра	1/20
Тема 3.2 Техника приема и передач мяча	Практические занятия:	
	Совершенствование техники приема мяча: сверху (снизу) двумя руками.	1/21
	Совершенствование техники приема мяча: сверху (снизу) двумя руками.	1/22
	Совершенствование техники передачи мяча: одной рукой сверху, в прыжке.	1/23
	Выполнение передач вперед, назад, над собой	1/24
	Выполнение длинных передач через зону, коротких из зоны в зону. Учебно-тренировочная игра.	1/25
	Работа с индивидуальными проектами	1/26
Тема 3.3 Техника подачи мяча	Практические занятия:	
	Совершенствование техники нижней подачи мяча	1/27
	Выполнение нижней подачи на точность по зонам	1/28
	Овладение техникой замаха, высотой подбрасывания	1/29
	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча	1/30
Тема 3.4 Прямой нападающий удар	Практические занятия:	
	Обучение технике нападающего удара.	1/31
	Овладение ритмом разбега, удара кистью по мячу.	1/32
	Совершенствование техники нападающего удара.	1/33
Тема 3.5 Блокирование	Выполнение нападающего удара через сетку по летящему мячу, с передачи.	1/34
	Практические занятия:	
	Обучение технике блокирования: индивидуального и группового.	1/35
	Обучение технике постановки блока.	1/36
	Обучение технике одиночного, двойного и тройного блока.	1/37
Тема 3.6 Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование техники блокирования: индивидуального и группового	1/38
	Практические занятия:	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	1/39
	Игра по правилам пляжного волейбола. Игра по правилам.	1/40
Раздел 4 Элементы атлетической гимнастики		
Тема 4.1. Обучение	Практические занятия:	

общеразвивающим упражнениям	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки.	1/41
	Общеразвивающие упражнения в висе и упоре	1/42
	Работа с индивидуальными проектами	1/43
	Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки	1/44
	Общеразвивающие упражнения производственной гимнастики	1/45
	Работа над индивидуальными проектами	1/46
Тема 4.2. Техника выполнения упражнений силовой направленности	Практические занятия:	
	Обучение упражнений для развития силовых качеств	1/47
	Общеразвивающие упражнения с гантелями	1/48
Тема 4.3. Комплекс упражнений атлетической гимнастики	Практические занятия:	
	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1/49
	Совершенствование упражнений для развития силовых качеств	1/50
	Обучение комплекса упражнений атлетической гимнастики	1/51
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером	1/52
	Работа над индивидуальными проектами. Дифференцированный зачет.	1/53
Всего за 1 семестр:		
Максимальная учебная нагрузка (всего)		53
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:		48
практические занятия		46
Самостоятельная работа		5
2 семестр		
	Практические занятия:	
	Совершенствование силовых упражнений на снарядах	1/1
	Совершенствование комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1/2
	Работа над индивидуальными проектами	1/3
Раздел 5 Лыжная подготовка		
Тема 5.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	Практические занятия:	
	Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм, отморожения.	1/4
	Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и отморожениях.	1/5

Тема 5.2. Техника лыжных ходов	Практические занятия:	
	Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.	1/6
	Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена.	1/7
	Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы.	1/8
	Совершенствование техники преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1/9
	Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование.	1/10
	Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы.	1/11
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол		
Тема 6.1. Техника передвижений	Практические занятия:	
	Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина.	1/12
	Передвижение в стойке приставными шагами: правым и левым боком.	1/13
	Совершенствование техники передвижений шагом и бегом: правой и левой рукой.	1/14
	Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча.	1/15
Тема 6.2. Техника ловли и передач мяча	Практические занятия:	
	Совершенствование техники ловли мяча.	1/16
	Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.	1/17
	Совершенствование техники передач мяча.	1/18
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броски мяча в корзину.	1/19
Тема 6.3. Техника ведения мяча	Практические занятия:	
	Совершенствование техники ведения мяча.	1/20
	Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска.	1/21
Тема 6.4. Техника бросков мяча	Практические занятия:	
	Совершенствование техники бросков мяча: без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1/22
	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	1/23
	Работа над индивидуальным проектом	1/24
Тема 6.5. Техника	Практические занятия:	

защитных действий	Обучение техники защитных действий.	1/25
	Накрывание мяча при броске в корзину.	1/26
	Совершенствование техники защитных действий.	1/27
	Перехват, приемы, применяемые против броска.	1/28
Тема 6.6. Тактика игры	Практические занятия:	
	Совершенствование тактическим действиям в нападении: индивидуальным, групповым и командным.	1/29
	Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища.	1/30
	Совершенствование тактическим действиям в защите: индивидуальным, групповым и командным.	1/31
	Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1/32
Тема 6.7. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Практические занятия:	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	1/33
	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	1/34
Раздел 7. Гимнастика		
Тема 7.1. Строевые упражнения	Практические занятия:	1/35
	Элементы строя, строевые приемы на месте, построения и перестроения	
	Совершенствование строевых упражнений.	1/36
	Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	1/37
Тема 7.2. Упражнения на перекладине	Практические занятия:	
	Освоение висов, упоров.	1/38
	Общеразвивающие упражнения в висе и упоре	1/39
	Совершенствование висов, упоров.	1/40
	Совершенствование силовых упражнений на снарядах	1/41
	Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	1/42
Тема 7.3. Развитие физических качеств	Практические занятия:	
	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1/43
	Совершенствование упражнений для развития скоростных и силовых качеств.	1/44
	Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	1/45
Раздел 8. Обще теоретические сведения		
Тема 8.1. Методика самоконтроля	Практические занятия:	
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1/46

	Комплексы упражнений утренней, производственной гимнастики.	1/47
Раздел 9. Элементы атлетической гимнастики		
Тема 9.1. Комплекс упражнений атлетической гимнастики	Практические занятия:	
	Обучение методике комплекса упражнений атлетической гимнастики. Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад.	1/48
	Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой — вниз-назад.	1/49
	Совершенствование методике комплекса упражнений атлетической гимнастики.	1/50
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа, – выпрыгивание из положения присед за 30 с, количество; – челночный бег 4×10 м	1/51
Тема 9.2. Техника выполнения упражнений силовой направленности	Практические занятия:	
	Совершенствование техники упражнений для развития скоростных качеств.	1/52
	Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками.	1/53
	Совершенствование техники упражнений для развития силовых качеств.	1/54
	Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц.	1/55
Раздел 10. Легкая атлетика		
Тема 10.1. Спринтерский бег	Практические занятия:	
	Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.	1/56
	Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).	1/57
	Развитие скоростной реакции. Бег на короткие дистанции.	1/58
	Совершенствование техники спринтерского бега.	1/59
Тема 10.2. Эстафетный бег	Практические занятия:	
	Последовательность овладения техникой эстафетного бега.	1/60
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку, вираж.	1/61
	Подготовка презентационных материалов индивидуальных проектов	1/62
Тема 10.3. Длительный	Практические занятия:	

бег	Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	1/63
	Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости.	1/64
	Выполнения упражнений на технику бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1/65
	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. - юноши, 2000 м. - девушки.	1/66
Тема 10.4. Прыжки в длину	Практические занятия:	
	Совершенствование техники прыжков в длину: с разбега способом «согнув ноги», с места.	1/67
	Прыжок с набором скорости. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания.	1/68
Раздел 11. Туризм		
Тема 11.1. Подготовка туристических походов	Практические занятия:	
	ТБ во время туристских походов.	1/69
	Защита презентационных материалов индивидуальных проектов	1/70
Тема 11.2. Туристический поход	Практические занятия:	
	Техника и тактика преодоления маршрута в группе: движение по азимуту; движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов.	2/72
	Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе: порядок построения группы, организация и режим движения.	1/73
	Обучение технике ориентирования на местности и определению точки стояния «Бивака» (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода).	1/74
	Действия в случае потери ориентировки, определение горизонта по небесным светилам и местным предметам	1/75
	Совершенствование техники организации ночлега	1/76
	Совершенствование приготовления горячего питания	
Всего за 2 семестр:		
Максимальная учебная нагрузка (всего)		76
Обязательная аудиторная учебная нагрузка, в том числе:		69
практические занятия		69
Самостоятельная работа обучающихся		7

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном зале и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. испр. – Москва: Юрайт, 2019. – 493с

Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/[Электронный ресурс]: Изд-во «Юрайт», 2019. – 493с. Режим доступа:<https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и СПО. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 304с.

2. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М., Кнорус, 2018.- 312с.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. www.school.edu.ru (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/> (сайт спортивная Россия)
6. <http://lib.sportedu.ru/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения учебного предмета	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ЛР.2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	постановка цели и задач при выполнении учебной исследовательской работы	Оценка индивидуального опроса в устной форме.
ЛР.3. Готовность к служению Отечеству, его защите;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений.
ЛР.10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Постановка цели и задач при выполнении учебной исследовательской работы.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий. Оценка индивидуального опроса в устной форме.
ЛР.11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Анализ и коррекция своего поведения, с использованием методики саморегуляции.	Наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов, выполненных нормативов и результатов участия в соревнованиях. Оценка ведения дневника самоконтроля. Оценка внеаудиторной самостоятельной работы.
ЛР.12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Знание основы здорового образа жизни и умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
М.1 умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	

М.2 умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Активно и продуктивно общается и взаимодействует в процессе совместной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности	
М.4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
М.5 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	пользуется средствами информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	
М.7 умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	быстро и правильно принимает решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	
П.1 Умение 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);	Ведет здоровый образ жизни, занимается организацией активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
П.2 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Название основных требований, предъявляемые к профессиональной деятельности.	
П.3 Владение основными способами самоконтроля	знание основ здорового образа жизни и умение	

индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
П.4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
П.5 Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	выполнение требований инструкций и правил техники безопасности в ходе решения профессиональных задач на практике.	