**Приложение № 1.6**

к ОПОП по *профессии/специальности*

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Код и наименование профессии/специальности*

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 182-о от 30.08.2022 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Воскресенск, 2022 г.

Программа учебной дисциплины БД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 года № 509 и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Яскевич Галина Сергеевна

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БД.06 Физическая культура»**

(наименование дисциплины)

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |
| --- | --- |
| Код  ЛР, МР, ПР, ЛРВ | Результаты |
| ЛР 1 | Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн) |
| 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 4 | Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире |
| ЛР 5 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 6 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 7 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 8 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 9 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| 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 |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| ЛР 14 | Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности |
| ЛР 15 | Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни |
| МР 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 |
| МР 2 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 3 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 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 |
| МР 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 |
| МР 6 | Умение определять назначение и функции различных социальных институтов |
| МР 7 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| МР 8 | Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства |
| МР 9 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| ПР 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) |
| ПР 2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР 3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР 4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР 5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| ПР 6 | для слепых и слабовидящих обучающихся:  сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |
| ЛРВ 1 | Осознающий себя гражданином и защитником великой страны |
| ЛРВ 2 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций |
| ЛРВ 9 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 174 |
| в т. ч.: | |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 114 |
| Самостоятельная работа (если предусмотрено) | 55 |
| **Промежуточная аттестация в форме ДЗ** | 2 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды**  **ЛР, МР, ПР, ЛРВ** |
| **1** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Тема 1.**  **Легкая атлетика.** | **Содержание учебного материала** | **28** | *ЛР 1,*  *ЛР 2,*  *ЛР 3,*  *ЛР 11,*  *ЛР 12,*  *ПР 1 – ПР 7,*  *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* |
| ***Теоретическое занятия №1* Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре, история развития физической культуры и спорта в России** | **2** |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | 26 |
| ***Практическое занятие №1* Бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину:**  Техника бега на короткие дистанции и его совершенствование.  Подготовительные упражнения для бегуна на короткие дистанции.  Развитие скоростных качеств.  Эстафетный бег на 100 м, 400 м.  Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции.  Развитие общей и специальной выносливости.  Сдача нормативов по легкой атлетике, в беге на короткие, средние и длинные дистанции. |
| ***Практическое занятие № 2* Метание гранаты:**  Метание гранаты с места на три шаговых шага, с разбега.  Специальные подготовительные упражнения метателя.  Сдача нормативов по метанию гранаты. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Тренировки в оздоровительном беге от 60 м до 100 м.  Выполнение бега на отрезках 30 м, 50 м, на скорости.  Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.  Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.  Упражнение метателя, метание отягощений.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Упражнения на координацию движения.  Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. | **16** |
| **Тема № 2**  **Спортивные игры.** | **Содержание учебного материала** | **40** | *ЛР 1,*  *ЛР 2,*  *ЛР 3,*  *ЛР 11,*  *ЛР 12,*  *ПР 1 – ПР 7,*  *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |
| ***Практическое занятие №1* Баскетбол:**  Техника игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в баскетбол.  Индивидуальная техника защиты.  Комбинации и тактические заготовки игры в нападении и защите.  Упражнения на развитие координации движения, ловкости.  Совершенствование навыков ведения мяча.  Контрольные нормативы: ведение мяча с изменением направления, выполнение передачи мяча на точность и скорость, выполнение штрафных бросков.  Действия игрока в нападении, защите, индивидуально.  Командные действия игроков в нападении и защите.  Жестикуляция судьи, организация и судейство игры в баскетбол |
| ***Практическое занятие №2* Волейбол:**  Техника игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой, выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар, блокирование.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в волейбол.  Тактика игры в нападении и защиты.  Командные действия.  Контрольные нормативы: передача мяча над собой, подача прямая верхняя, боковая подача, нападающий удар, блокирование, передача мяча в парах, верхняя подача мяча в указанную зону, действия игрока в командной игре.  Правила соревнований.  Организация соревнований в волейбол |
| ***Практическое занятие №3 Мини-футбол:***  Техника игровых приемов в мини-футболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча, нападающий удар.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в мини-футбол.  Тактика игры в нападении и защиты.  Командные действия.  Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в  командной игре.  Правила соревнований.  Организация соревнований в мини-футбол. |  |
| ***Практическое занятие №4 Гандбол:***  Техника игровых приемов в гандболе: стойки, передвижения, ловля и передача мяча одной и обеими руками, нападающий бросок.  Совершенствование технических приемов, тактических действий при игре в гандбол.  Тактика игры в нападении и защиты.  Командные действия.  Контрольные нормативы: передача мяча в парах, действия игрока в командной игре.  Правила соревнований.  Организация соревнований в гандбол. |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Баскетбол:  Изучить правила игры в баскетбол, развитие скоростных качеств.  Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.  Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.  Волейбол:  Изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств.  Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.  Совершенствование технических приемов.  Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению  Мини-футбол:  Изучение правил игры в мини-футбол, развитие скоростных качеств.  Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств.  Совершенствование технических приемов.  Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их  предупреждению.  Гандбол:  Изучение правил игры в гандбол, развитие скоростных качеств.  Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.  Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. | **14** |
| **Тема №3**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **24** |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |  |
| ***Практическое занятие №1* Спортивная гимнастика:**  Техника выполнения гимнастических упражнений – комбинаций на перекладине низкой, брусьях, лазание по канату; элементы акробатических упражнений:  кувырки, стойки, перевороты; прыжки опорные - «прыжок согнув ноги», «прыжок ноги врозь», прыжок через коня в длину.  Лазание по канату различными приемами.  Перекладина высокая: подтягивание в висе, подъем переворотом. Совершенствование гимнастических элементов.  Акробатика.  Совершенствование комбинаций упражнений на снарядах, акробатике. Контрольные нормативы: подтягивание на высокой перекладине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, подъем переворотом. Совершенствование и сдача зачетных комбинаций на гимнастических снарядах. | **24** | *ЛР 1,*  *ЛР 2,*  *ЛР 3,*  *ЛР 11,*  *ЛР 12,*  *ПР 1 – ПР 7,*  *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Развитие силовых качеств – подтягивание, отжимание в упоре лежа, упражнения с отягощением.  Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости.  Разработка упражнений утренней гимнастики.  Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений. | **14** |  |
| **Тема №3**  **Лыжная подготовка.** | **Содержание учебного материала** | **22** | *ЛР 1,*  *ЛР 2,*  *ЛР 3,*  *ЛР 11,*  *ЛР 12,*  *ПР 1 – ПР 7,*  *ЛРВ 1, ЛРВ 2, ЛРВ 9* |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** |  |
| ***Практическое занятие №1* Техника способов передвижения на лыжах:**  Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг Отработка техники катания скользящим шагом; переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук.  Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5 км; катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5 км | **22** |
| ***Практическое занятие №2* Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения:**  Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках.  Отработка техники торможения на спусках.  Прохождение поворотов.  Отработка техники катания при прохождении поворотов. |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Отработка техники катания на лыжах различным ходом.  Выполнение упражнений по общей физической подготовке.  Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.  Написание реферата.  Формирование навыков по релаксации и восстановлению организма после физических нагрузок.  Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении | **14** |
| **Промежуточная аттестация** | | **2** |  |
| **Всего (макс):** | | **174** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет *«спортивный зал №1»*,

*наименование кабинета из указанных в приказе*

оснащенный оборудованием: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины. Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

техническими средствами обучения: магнитофон.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

**1.** Бишаева А.А. Физическая культура, - М.: Академия, 2018. – 304 с.; (ЭБС ВООК.ru)

1. Виленский М.Я., Горшков А.Л. Физическая культура Учебник. – М.: Кнорус, 2018. – 124 с. (ЭБС ВООК.ru)
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) – М.: КноРус, 2018. – 256 с. (ЭБС ВООК.ru)

**3.2.2. Основные электронные издания**

**1.** Научно-методический журнал «Физкультура и спорт»: <http://lib.sportedu.ru>;

2. «Спорт в школе» (приложение к газете 1 сентября): <http://spo.1september.ru/>;

3.Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ, Федеральный Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (в ред 2014 г).

4. http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

5. http: // pedsovet.ru

6.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре РФ: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

.Электронно-библиотечная система «Издательства «Лань» © 2010, *e-mail:* [elsky@lanbook.ru](mailto:elsky@lanbook.ru), [lan@lanbook.ru](mailto:lan@lanbook.ru)

8. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

9.www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). 10.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). 11.www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**3.2.3. Дополнительные источники** *(при необходимости)*

1. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018. (ЭБС ВООК.ru)
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018. (ЭБС ВООК.ru)

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (Бакалавриат).

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код***  ***ЛР, МР, ПР, ЛРВ*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |
| ЛР 1 | Быть патриотом, уважать свой народ, чувствовать ответственность перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважать государственные символы (герб, флаг, гимн) | Практические занятия, наблюдение за выполнением |
| ЛР 2 | Быть активным и ответственным членом российского общества, осознавать свои конституционные права и обязанности, уважать закон и правопорядок, обладать чувством собственного достоинства, осознанно принимать традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности | Практические занятия, наблюдение за выполнением |
| ЛР 3 | Быть готовым к служению Отечеству, его защите | Практические занятия, наблюдение за выполнением |
| ЛР 11 | Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, физически самосовершенствоваться, самостоятельно заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью, отказ вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. |
| ЛР 12 | выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, оказать первую медицинскую помощь | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. |
| ПР 1 | Выполнять 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); | Наблюдение за выполнением практических заданий, сдача контрольных нормативов |
| ПР 2 | владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики. |
| ПР 3 | Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Тестовый контроль |
| ПР 4 | Выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики. |
| ПР 5 | Выполнять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применять их в игровой и соревновательной деятельности; | Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. |
| ПР 6 | для слепых и слабовидящих обучающихся:  уметь применять приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики. |
| ПР 7 | для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  Выполнять комплексы упражнений для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;  Выполнять самоконтроль индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  выполнять доступные технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности | Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Оценить результаты выполнения комплексов оздоровительной гимнастики. |
| ЛРВ 1 | Осознание себя гражданином и защитником великой страны. | Практические занятия |
| ЛРВ 2 | Проявлять активную гражданскую позицию, демонстрировать приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | Практические занятия |
| ЛРВ 9 | Соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | Практические занятия Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. |