

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОУД.05 Физическая культура**

**для профессии**

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

г. Алексеевка  
2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) в пределах освоения ППКРС по профессии среднего профессионального образования (СПО) 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.  
Председатель О.В.Афанасьева

Утверждаю:  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В.Афанасьева  
Приказ № 595  
от 30.08 2019 г.

Принято  
предметно - цикловой комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 30.08 2019 г.  
Председатель Н.М. Волкова

Разработчик: Колядинцев В.В. Колядинцев - преподаватель  
ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

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

Освоение содержания учебной дисциплины 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 рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часа, в том числе:  
- аудиторной учебной работы обучающегося 171 час; в том числе практических занятий 171 час; внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	257
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	171
в том числе:	
лабораторные занятия	*
практические занятия	171
контрольные работы	*
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
Подготовка рефератов	5
Освоение физических упражнений различной направленности	17
Занятие дополнительными видами спорта	25
Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	39
Консультации	*
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>I</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел I.</b>	<b>I курс</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема I.1.</b>	Содержание учебного материала	129	
Самооценка и анализ выполнения	Лабораторные работы	3	2,3
обязательных тестов	Практическое занятие	*	
состояния здоровья и	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов	2	
общефизической	Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
подготовки	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся.	*	
	Составление дневника самоконтроля.	1	2,3
<b>Тема I.2</b>	Содержание учебного материала	3	
Методы контроля за функциональным состоянием организма.	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	2*	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, контрольные работы		
<b>Тема I.3.</b>	Самостоятельная работа обучающихся.	*	
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Ведение дневника самоконтроля	1	2,3
	Содержание учебного материала	3	
	Лабораторные работы	*	
	Практические занятия	2	
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности		
<b>Тема I.4.</b>	Контрольные работы		
Легкая атлетика.	Самостоятельная работа обучающихся	*	
Кроссовая подготовка	Ведение дневника самоконтроля	1	2,3
	Содержание учебного материала	27	
	Лабораторные работы	*	
	Практическое занятие	18	
	Техника бега на короткие дистанции		
	Техника бега на средние дистанции		
	Техника бега на длинные дистанции		





	<p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Волейбол. Отработка технических приемов игры в волейбол.</p> <p>Волейбол. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Отработка технических приемов игры в баскетбол</p> <p>Баскетбол. Учебная игра</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>*</p> <p>12</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 1.7.</b></p> <p>Лыжная подготовка</p>	<p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).</p> <p>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Совершенствование техники двухшажного хода</p> <p>Совершенствование техники обычного хода</p> <p>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода</p> <p>Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода</p> <p>Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.</p> <p>Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Содержание учебного материала</p>	<p>18</p> <p>*</p> <p>12</p> <p>*</p> <p>6</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 1.8.</b></p> <p>Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</p>	<p>Лабораторные работы</p> <p>Практические занятия</p> <p>Работа на тренажерах. Техника безопасности.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. Техника безопасности.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. Техника безопасности.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангой.</p> <p>Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирией.</p> <p>Контрольные работы</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся.</p>	<p>21</p> <p>*</p> <p>14</p> <p>*</p> <p>7</p>	<p>2,3</p>

	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники разведения рук стоя для средних дельтовидных мышц.		
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники разведения рук стоя в наклоне для задних дельтовидных мышц.		
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники приведения руки стоя для проработки мышц груди.		
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники тяги к поясу стоя для проработки мышц живота		
	Упражнения с амортизаторами из резины. Совершенствование техники выполнения упражнений для тренировки мышц живота		
	Упражнения с гантелями, гирей, штангой. Совершенствование техники упражнений на бицепс, трицепс.		
	<b>Зачет, Зачет</b>		
	<b>Раздел 2.</b>	<b>2 курс</b>	
	<b>Тема 2.1.</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>		
	Содержание учебного материала	128	
	Лабораторные работы	34	
	Практическое занятие	*	2,3
	Техника бега на короткие дистанции		
	Техника бега на средние дистанции	23	
	Техника бега на длинные дистанции		
	Прыжки в длину с разбега, с места		
	Метание гранаты		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
	Отработка техники бега на короткие дистанции	11	
	Отработка техники бега на длинные дистанции		
	Отработка метания гранаты		
	Отработка прыжков в длину с места		
	Содержание учебного материала		
<b>Тема 2.2.</b>			
<b>Гимнастика</b>			
	Лабораторные работы	19	
	Практические занятия	*	2,3
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.	12	
	Упражнения с гантелями.		
	Упражнения с набивными мячами, обручем (девушки).		
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	*	
		7	

	<p>Совершенствование техники обчерзвивающих упражнений  Совершенствование техники упражнений с гантелями  Совершенствование техники упражнений с набивными мячами  Совершенствование техники упражнений с мячом, обручем (девушки)  Совершенствование техники упражнений у гимнастической стенки  Содержание учебного материала</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b>  <b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Лабораторные работы  Практические занятия  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.  Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.  Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).  Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Контрольные работы  Самостоятельная работа обучающихся  Совершенствование техники двухшажного хода  Совершенствование техники обычного хода  Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода  Совершенствование техники преодоления подъемов и препятствий.  Содержание учебного материала</p>	<p>18  *  12  *  6</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 2.4.</b>  <b>Спортивные игры</b></p>	<p>Лабораторные работы  Практические занятия  Волейбол. Техника перемещений и передачи мяча двумя руками сверху.  Волейбол. Техника подачи мяча. Способы передачи мяча после подачи.  Волейбол. Учебная игра.  Волейбол. Зачетные упражнения в технике приема, передачи, подачи мяча.  Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение.  Баскетбол. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).  Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.  Баскетбол. Учебная игра  Баскетбол. Зачетные упражнения в технике ловли, передачи, ведения мяча; броски мяча в корзину.  Контрольные работы  Самостоятельная работа обучающихся  Волейбол. Отработка технических приемов игры в волейбол.  Волейбол. Учебная игра.  Баскетбол. Отработка технических приемов игры в баскетбол  Баскетбол. Учебная игра</p>	<p>36  *  24  *  12</p>	<p>2,3</p>

Тема 2.5. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		2/	*	14		2,3
	Лабораторные работы						
	Практические занятия						
	Работа на тренажерах. Техника безопасности.						
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами. Техника безопасности.						
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины. Техника безопасности.						
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.						
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гирей.						
	штангой.						
	Контрольные работы						
	Самостоятельная работа обучающихся.			*			
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники разведения рук стоя для средних дельтовидных мышц.			7			
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники разведения рук стоя в наклоне для задних дельтовидных мышц.						
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники приведения руки стоя для проработки мышц груди.						
	Упражнения с эспандером. Совершенствование техники тяги к поясу стоя для проработки мышц						
	Упражнения с амортизаторами из резины.						
	Совершенствование техники выполнения упражнений для тренировки мышц спины.						
	Упражнения с амортизаторами из резины.						
	Совершенствование техники выполнения упражнений для тренировки мышц живота.						
	Совершенствование техники выполнения упражнений для тренировки мышц спины.						
<b>Зачет – 1,2,3 семестры, Дифференцированный зачет – 4 семестр</b>							
	Всего						257

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование зала:** комплект учебно-методической документации, презентации.

#### **Спортивный инвентарь:**

1. Стенка гимнастическая- 6 шт.
2. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической – 3 шт.
3. Гимнастическая скамейка – 4 шт.
4. Скакалка- 10 шт.
5. Секундомер – 2 шт.
6. Весы напольные- 1 шт.
7. Ростомер- 1 шт.
8. Кольцо баскетбольное- 2 шт.
9. Щит баскетбольный – 2 шт.
10. Сетка баскетбольная – 2 шт.
11. Мяч баскетбольный – 10 шт.
12. Стойка волейбольная – 2 шт.
13. Защита для волейбольных стоек- 2 шт.
14. Сетка волейбольная- 2 шт.
15. Антенна волейбольная с карманами- 2 шт.
16. Мяч волейбольный – 4 шт.
17. Мяч минифутбольный – 4 шт.
18. Мяч футбольный – 5 шт.
19. Палка гимнастическая – 10 шт.
20. Ракетка для настольного тенниса – 4 шт.
21. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
22. Форма баскетбольная женская – 12 шт.
23. Форма баскетбольная мужская – 12 шт.
24. Коврики для аэробики – 15 штук.

#### **Демонстрационные средства обучения:**

набор презентаций, электронные таблицы, электронные пособия.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

городской стадион с воротами, трибунами, беговыми дорожками и баскетбольной площадкой.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники**

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.- 176 с
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

#### **Интернет – источники**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>▪ приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ готовность самостоятельно</li> </ul>	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Зачёт.</p> <p>Дифференцированный зачёт.</p>



<p>использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>▪ способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▪ умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>▪ патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>▪ готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p><b>метапредметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ способность использовать</li> </ul>	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной</p>

<p>межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>▪ освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>▪ 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;</li> <li>▪ 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</li> </ul>	<p>нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и факторами ее регуляции.</p> <p>Защита составленных комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Защита составленного комплекса дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Зачёт.</p> <p>Дифференцированный зачёт.</p>
<p><b>предметных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для</li> </ul>	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита рефератов по основам</p>

организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики 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).

здорового образа жизни.

Защита конспекта и проведение комплексов физических упражнений различной направленности.

Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.

Зачёт.

Дифференцированный зачёт.