

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.К.ЩЕДРИНА»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Тольяттинский  
музыкальный колледж  
им. Р.К. Щедрина»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Берковская  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД 01.06 Физическая культура**  
общеобразовательного учебного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности  
51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Вид: Хореографическое творчество

(углубленная подготовка)

Тольятти  
2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

Е.Б. Кочетова

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС), утвержденного приказом Министерства образования и науки от 28.10.2014 г. № 1382, обязательного при реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Разработчики:

Муругова Е.А., преподаватель

Фирсова А.В., методист первой квалификационной категории

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования,

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

- рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 371 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины .....	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины .....	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	8
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	10
2.3. Содержание профильной составляющей .....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	17

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОД.01.06. Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) гуманитарного профиля профессионального образования.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности», «Естествознание».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме зачета и дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

### **1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- 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;

**метапредметные результаты:**

- 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;

**предметные результаты:**

- 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).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности)
<p><b>Личностные</b></p> <p>–смыслообразование — установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Обучающийся должен задаваться вопросом о том, «какое значение, смысл имеет для меня учение», и уметь находить ответ на него;</p>	<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Регулятивные</b></p> <p>–коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;</p> <p>–саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>	<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Познавательные</b></p> <p>–рефлексия способов и условий действия,</p>	<p>ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного</p>

контроль и оценка процесса и результатов деятельности;	стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.
<b>Коммуникативные</b> –планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия; –управление поведением партнера — контроль, коррекция, оценка действий партнера;	ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности..

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

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 216 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 72 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 72 часов.

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов ППСЗ не предусмотрено.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	216
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	72
контрольные работы	не предусмотрено
Индивидуальный проект	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	72
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированных зачётов.</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>16</b>	<b>1</b>
	1	Физическая культура личности. Ознакомление с гимнастическими снарядами, спортивным инвентарём. Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Ознакомление с гимнастическими снарядами, спортивным инвентарём. Правила поведения, техники безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня физической подготовленности студентов. Бег на 100м. Определение уровня физической подготовленности студентов. Бег на 500м. и 1000м. Определение уровня физической подготовленности студентов. Подтягивание, прыжок с места в длину		
		<b>Практические занятия №1-8</b> Освоение техники беговых упражнений (бег на 500м. и 1000м) Выполнение подтягиваний. Обучение и совершенствование техники выполнения прыжков с места в длину. Равномерный бег на дистанции 2000 и 3000 метров.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнить утреннюю гимнастику. Бегать медленным и средним темпом на свежем воздухе.		8	
<b>Тема 1.2.</b> Основы физической подготовки.	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>10</b>	<b>1</b>
	1	Комплекс упражнений утренней гимнастик. Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств. Техника и темп оздоровительной ходьбы и бега. Упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств. Закаливающие упражнения (ходьба, бег)		

		<b>Практические занятия №9-14</b> Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительной ходьбы и бега. Совершенствование выполнения упражнений направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Выполнение закаляющих упражнений (ходьба, бег)	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся :</b> Выполнить упражнения на спортивных тренажёрах на развитие гибкости, силы, скорости и выносливости.		4	
<b>Тема 1.3.</b> Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями навыками.	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>20</b>	2
	1	Развитие жизненно важных умений и навыков в игре настольный теннис. Подача мяча. Развитие реакции при приеме. Совершенствование техники подачи. Совершенствование техники подкрутки. Совершенствование техники нападающего удара. Двухсторонняя игра		
		<b>Практические занятия №15-24</b> Отработка техники подачи в настольном теннисе Отработка нападающего удара в настольном теннисе Отработка подкрутки в настольном теннисе Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	10	
	<b>Самостоятельная работа.</b> Посетить группы по видам спорта		10	
<b>Тема 1.4.</b> Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>21</b>	2
	1	Развитие координационных способностей в игре баскетбол. Совершенствование техники приема передачи мяча Совершенствование техники броска мяч. Совершенствование техники штрафного броска Совершенствование техники штрафного броска Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений		
		<b>Практические занятия №25-33</b> Отработка техники приема и передачи мяча в баскетболе Отработка техники броска мяча в баскетболе Отработка техники штрафного броска в баскетболе Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	9	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Посетить группы по видам спорта		12	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>36</b>	2

Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков при ходьбе на лыжах.	1	Передвижение попеременным душем ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом . Передвижение в гору способом «елочка». Спуск с горы в различных стойках. Совершенствование техники подачи в волейболе. Сдача учебных нормативов. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
		<b>Практические занятия №34-51</b> Передвижение попеременным душем ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом Передвижение в гору способом «елочка». Спуск с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 и 5 км.	18	
		<b>Самостоятельная работа.</b> Посетить секции по видам спорта	18	
<b>Тема 1.6</b> Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.		<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>51</b>	<b>2</b>
	1	Техника подачи в игре «Бадминтон». Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие выносливости, бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места и с разбега. Совершенствование техники прыжка. Прыжки в длину с места и разбега. Бег с ускорениями на отдельных участках. Бег на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости, бег на средние дистанции. Бег с ускорениями. Выполнение зачетных нормативов.		
		<b>Практические занятия №52-76</b> Отработка техники подачи мяча в бадминтоне. Отработка техники нападающего удара в бадминтоне Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации Бег с ускорениями на отдельных участках. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции с низкого старта. Бег на средние дистанции. Бег с ускорениями. Выполнение прыжков в длину с места и разбега	25	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнить утреннюю гимнастику. Бегать медленным и средним темпом на свежем воздухе.	26	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>1</b>	
<b>Всего:</b>			<b>156</b>	

### 2.3. Содержание профильной составляющей

Для специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) профильной составляющей для раздела 1 являются следующие дидактические единицы:

Раздел/ тема	Дидактические единицы
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	Развитие координационных способностей в игре баскетбол. Совершенствование техники приема передачи мяча Совершенствование техники броска мяч. Совершенствование техники штрафного броска Совершенствование техники штрафного броска Совершенствование техники ведения мяча Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.  
Оборудование учебного кабинета: спортивные снаряды, спортивное оборудование.

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

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### **Основные источники**

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287».
4. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017.
6. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2021.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2021.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2021.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2021.

#### **Дополнительные источники**

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. - Кострома, 2014.
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. - М., 2013.

Для студентов

1. Заваров Алексей. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.- Питер, 2013.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru).

2. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru).
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009. Форма доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)
5. Национальная электронная библиотека. Форма доступа: <https://нэб.рф>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения культурно-массовых мероприятий, связанных с организацией здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; выполнения комплексов упражнений; ведения протоколов судейства на уроках и спортивных мероприятий; демонстрации выполнения технических действий и игровых элементов в спортивной игре.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	- проведение культурно-массовых мероприятий, связанных с организацией 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;	-выполнение комплексов упражнений утренней и корригирующей гимнастики поточным методом. - использование методики проведения массажа и закаливающих процедур.
– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	-ведение дневника самоконтроля; использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	- овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; - освоение применения аутотренинга для повышения 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).	- демонстрация выполнения технических действий и игровых элементов в спортивной игре на оценку; - ведение протоколов судейства на уроках и спортивных мероприятий. - выполнение техники . - участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Формируемые универсальные учебные действия</b>
1.	Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем	8	Тренинги  Практико-ориентированный метод	Личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные
2.	Тема 1.2. Основы физической подготовки.	6	Спортивная игра, урок-соревнование  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	Личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные
3.	Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями навыками.	10	Спортивная игра  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	Личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные
4.	Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков	12	Тренинги  Практико-ориентированный метод	Личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные
5.	Тема 1.5. Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков при ходьбе на лыжах.	16	Урок-соревнование, спортивная игра  Практико-ориентированный метод, метод формирования умений и навыков	Личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные