

Приложение III.ОУП.06
к программе СПО
социально-экономический профиль

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 год


Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413, примерной программы общеобразовательного учебного предмета «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. Регистрационный номер рецензии 384 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» и Уточнений 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 (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), одобренных Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчики: А.А Ерешко преподаватель
А.В, Панова преподаватель первой квалификационной категории


Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла от 13.03.22 протокол № 3

Председатель ЦК



Е.В. Ведерникова



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМИ
Протокол № 3 Председатель Методического Совета 
«30» 05 2022г. Е.В. Гильдерман

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, 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.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с 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 профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом 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).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

На основании медицинского осмотра определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленности, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебный предмет «Физическая культура» принадлежит к общим дисциплинам общеобразовательного учебного цикла. Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

ЛР3) готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР9) 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;

ЛР10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

• метапредметных:

МР1) 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;

МР2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР9) 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.

• регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД Р1 - самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

УУД Р2 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

УУД Р3 - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД Р5 - выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

УУД Р6 - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

УУД Р7 - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

• Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД П5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

УУД П6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

УУД П7 - менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

• коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

УУД К1 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

УУД К2 при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

УУД К5 распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

- Предметные результаты освоения базового курса **физической культуры**:
 - 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);
 - 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - 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 предмета:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося - 123 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 116 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	123
Самостоятельная работа	7
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	114
консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	-

2.2. Содержание учебного предмета. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
	Содержание учебного материала Физическая культура как учебный предмет. Физиологические основы физической культуры и спорта.	2	ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР14, ЛР1, ЛР2, ЛР9, УУД Р1, УУД Р2, УУД Р3, УУД Р9, УУД П5, УУД П6, УУД П7, УУД К1, УУД К2, УУД К7
Раздел 1. Легкая атлетика		38	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Освоение общеразвивающих упражнений.		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «сгинув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.		
Тема 1.4.	Практические занятия		

Метание гранаты	Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		24	
Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двухсторонние игры и игровые задания с аэробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Стрельные приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров.		ЛР3, ЛР5, ЛР7, ЛР8, ЛР10, ЛР11, ЛР14, МР1, МР2, МР9, УУД Р2, УУД Р3, УУД П5, УУД К2, УУД К7
Раздел 3.* Лыжная подготовка		40	ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР14, МР1, МР2, МР9, УУД Р1, УУД Р2, УУД П5, УУД П6, УУД К2, УУД К7
Тема 3.1. Классические и коньковые лыжные хода	Практические занятия Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.		
Тема 3.2. Спуски, торможения, подъемы	Практические занятия Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «полуюлочкой», «лесенкой».		
Раздел 4.			

Спортивные игры. Волейбол		12	
Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе	Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания аэробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.		ЛР10, ЛР11, ЛР12, ЛР14, МР1, МР2, МР9, УУД Р1, УУД Р9, УУД П5, УУД К1, УУД К2.
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Стрельные и общеразвивающие упражнения	Практические занятия Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Стрельные приемы на месте и в движении.		ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР7, МР1, МР2, МР9, УУД Р9, УУД П7, УУД К2, УУД К7
Самостоятельная работа	Примерная тематика самостоятельной работы: Подготовка к выполнению нормативов (ПТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	7	
Всего		116	

Примечание*

Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия:

1. Спортивный зал.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
 1. Спортивный зал 12x24
 - шит баскетбольный - 2 шт.,
 - стойка волейбольная - 2 шт., сетка.
 - стенка гимнастическая - 14 шт.,
 - мяч волейбольный - 15 шт.,
 - мяч баскетбольный - 15 шт.,
 - мяч набивной - 5 шт.,
 2. Спортивный зал 12x18
 - скамейка гимнастическая - 3 шт.,
 - маты поролоновые - 15 шт.,
 - скакалка - 15 шт.,
 - обручи - 6 шт.,
 - стенка гимнастическая - 10 шт.,
 3. Стадион: общая площадь - 1685,5 м²
 - беговые дорожки - 100м, 225м (асфальтовое покрытие),
 - футбольное поле S=2787,5 м² (естественное покрытие),
 - ворота
 - площадка для разминки - 2 шт.,
 - прыжковая яма,
 - полоса препятствий,
 - ограждение.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Печатные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. - 9-е изд., М.: «Просвещение» 2021
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия 2010г.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО. - М.: Академия, 2002г.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Адейми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>. — Загл. с экрана.
2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.
3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>. — Загл. с экрана.

4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Учебник для студентов вузов. - М.: Академия, 2001.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2003.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. - Волгоград: Учитель, 2008
4. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: Астрель, 2002
5. Спортивные игры. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М.: Академия, 2002

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студеном индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и усвоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебному предмету завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в I семестре, дифференцированного зачета во II семестре.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Таблица 1

Контроль и оценивание предметных результатов

Предметные результаты отражают	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
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);	3.1: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека У.1: Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Полнота воспроизведения основных определений. Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности.	Опрос Выполнение контрольных упражнений и нормативов
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и	3.2: Основы здорового образа жизни У.2: Применять современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья. Практическое выполнение нормативов по	Опрос Выполнение контрольных упражнений и

производственной деятельностью;	предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».	нормативов.
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	У.3: Применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практическое выполнение тестов по оценке состояния здоровья и физической подготовленности	Выполнение тестов
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и сохранения высокой работоспособности;	У.4: Использовать физические упражнения разной функциональной направленности, в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;	У.5: применять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.