

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

программы подготовки специалистов среднего звена

ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«Общеобразовательный цикл»

*основной профессиональной образовательной программы
по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах*

Бугульма, 2020

ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)
методической комиссией
общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК:


Р.А.Галимова
09 06 2010 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БППК»
Ф.М.Калимуллин

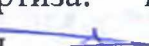

«10» 06 2010 г.

Составитель: Р.И.Шакирова, преподаватель ГБПОУ «БППК»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  С.А.Захарова

Содержательная экспертиза: председатель ЦК общеобразовательных,
гуманитарных дисциплин  Р.А.Галимова

Внешняя экспертиза (содержательная):


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Эксперт от работодателя:




А.В. Лышева
Директор МБОУ СОШ №9
Будучинского муниципального
района РТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г.

Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3 Результаты освоения учебной дисциплины.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» 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;

межпредметных:

- 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).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 189 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 126 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 63 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	189
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
Практическая часть	112
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	63
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1 Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).			14	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физической культуры. Структура занятий.	1	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры. Техника безопасности при проведении соревнований. Структура занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную.	2	2
Тема 1.2 Социальная значимость физического воспитания молодежи.	2	Содержание учебного материала Физическая культура и спорт ка общественное явление. Система физического воспитания, ее цель, задачи, средства.	2	
Тема 1.3 Физическое воспитание в УНиСПО.	3	Содержание учебного материала Цель и задачи физического воспитания. Краткая характеристика программы физического воспитания. Организация занятий по физическому воспитанию. Оценка усвоения учебного материала.	2	
Тема 1.4 Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания.	4	Содержание учебного материала Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Классификация профессий. Задачи профессиональной двигательной подготовки, характерные профзаболевания, средства и методы физического воспитания.	2	
Тема 1.5 Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы.	5	Содержание учебного материала Профессионально-валеологическая двигательная активность. Идеомоторный метод. Информационный метод.	2	

Тема 1.6 Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования.	6	Содержание учебного материала Физические качества: Сила. Выносливость. Быстрота. Гибкость. Ловкость.	2	
Тема 1.7 Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания.	7	Содержание учебного материала Основные задачи ФВ в УНиСПО: направленное развитие личностных качеств, социально и профессионально необходимых в современных условиях, подбор адекватных средств и методов двигательной активности для развития внимания, памяти. Мышления, воображения, стрессоустойчивости.	2	
Практическое занятие №1-56.				
Раздел 2 Легкая атлетика			12	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	1	Низкий старт, 100 м.	2	2
Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	2	400 м.– зач. Кросс 1200 м.	2	
Тема 2.3 Челночный бег.	3	Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
Тема 2.4 Техника длительного бега.	4	Кросс 2000 м.– зачет	2	
Тема 2.5 Эстафетный бег.	5	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1500 м.	2	
Тема 2.6 Техника прыжки в длину с места.	6	Прыжки в длину с места. Кросс 2000 м.	2	
		Самостоятельная работа. Утренняя пробежка.	8	
Раздел 3 Гимнастика			14	
Тема 3.1 Гимнастические	7	Строевые упражнения	2	2

упражнения.		Упражнения на гимнастической стенке.		
Тема 3.2 Гимнастические упражнения.	8	Упражнения на гимнастической скамейке.	2	
Тема 3.3 Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	9	Упражнения для мышц живота.	2	
Тема 3.4 Силовые упражнения.	10	Полоса препятствий Упражнения на перекладине,	2	
Тема 3.5 Прыжки через скакалку.	11	Скакалка – зачет.	2	
Тема 3.6 Упражнения на осанку.	12	Упражнения на осанку.	2	
Тема 3.7 Упражнения на гибкость.	13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке – зачет.	2	
		Самостоятельная работа. Утренняя гимнастика.	6	
Раздел 4 Спортивные игры			11	
Тема 4.1 Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек.	14	Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
Тема 4.2 Ведение мяча.	15	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2	
Тема 4.3 Техника передачи мяча.	16	Передача мяча в движении.	2	
Тема 4.4 Упражнения в парах.	17	Упражнения в парах: передачи мяча от груди, из-за головы, снизу, сбоку, щелчком о пол, в движении приставным шагом, легким бегом.	2	
Тема 4.5 Техника бросков мяча.	18	Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Тема 4.6 Двусторонняя игра.	19	Учебная игра.	1	
		Самостоятельная работа.	10	

		Спортивные игры.		
Раздел 5 Лыжная подготовка.			20	
Тема 5.1 Лыжный спорт.	20	Т.Б. на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 5.2 Строевые приемы.	21	Строевые приемы на лыжах.	2	
Тема 5.3 Техника попеременного хода.	22	Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 5.4 Повороты.	23	Поворот «переступанием», «плугом».	2	
Тема 5.5 Техника одновременного одношажного хода.	24	Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 5.6 Техника конькового хода.	25	Коньковый ход.	2	
Тема 5.7 Прохождение дистанции 3 км.	26	Прохождение дистанции 3 км.- м учетом времени.	2	
Тема 5.8 Эстафеты на лыжах.	27	Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 5.9 Способы подъемов, спусков.	28	Способы подъемов, спусков.	2	
Тема 5.10 Способы торможения.	29	Способы торможения.	2	
		Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Ходьба на лыжах.	10	
Раздел 6 Спортивные игры			24	
Тема 6.1 Волейбол.	30	Двусторонняя игра.	2	2
Тема 6.2 Прием и передача мяча.	31	Многократная передача мяча над головой.	2	

Тема 6.3 Поддачи мяча.	32	Поддачи мяча. Двусторонняя игра.	2	
Тема 6.4 Правила игры.	33	Правила игры. Учебная игра.	2	
Тема 6.5 Судейство игры.	34	Судейство игры. Учебная игра.	2	
Тема 6.6 Двусторонняя игра.	35	Учебная игра.	2	
Тема 6.7 Регби.	36	Регби по упрощённым правилам.	2	
Тема 6.8 Мини-футбол.	37	Учебная игра по мини-футболу.	2	
Тема 6.9 Настольный теннис. Поддачи.	38	Н/теннис, правила игры, судейство. Поддачи.	2	
Тема 6.10 Накаты.	39	Н/теннис накаты справа, слева. Игра.	2	
Тема 6.11 Бадминтон. Поддачи.	40	Техника подач.	2	
Тема 6.12 Двусторонняя игра.	41	Игра в бадминтон.	2	
		Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Двусторонняя игра.	8	
Раздел 7 Гимнастика			6	
Тема 7.1 Акробатические упражнения.	42	Акробатические упражнения – перекуты и кувырки.	2	
Тема 7.2 Стойка на лопатках.	43	Развитие гибкости.	2	
Тема 7.3 Стойка на голове. Мост.	44	Развитие координации, гибкости.	2	
		Самостоятельная работа.	4	

		Аэробика.		
Раздел 8 Плавание			10	
Тема 8.1 Плавание.	45	Свободный стиль плавания.	2	
Тема 8.2 Техника плавания.	46	Изучение техники плавания.	2	
Тема 8.3 Техника стартов.	47	Техника стартов с тумбочки, из воды.	2	
Тема 8.4 Техника поворотов.	48	Техника поворотов.	2	
Тема 8.5 Дистанции 50м.	49	Проплывание дистанции 50м. с учетом времени.	2	
		Самостоятельная работа. Свободный вид плавания	8	
Раздел 9 Легкая атлетика			16	
Тема 9.1 Челночный бег.	50	Челночный бег. Кросс 1000м.	2	
Тема 9.2 Спринтерский бег.	51	Низкий старт, 100 м – зач.	2	
Тема 9.3 Спортивная ходьба.	52	Спортивная ходьба с заданиями, упражнения для ног.	2	
Тема 9.4 Бег на средние дистанции.	53	400 м.– зач. Кросс 1200 м.	2	
Тема 9.5 Бег на выносливость.	54	Кросс 2000 м. Спортивная ходьба.	2	
Тема 9.6 Техника длительного бега.	55	Кросс 2000 м.– зач.	2	
Тема 9.7 Эстафетный бег.	56	Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м.	2	
Тема 9.8 Кросс.	57	Кросс 1500 м.	1	
		Самостоятельная работа. Участие в городских и зональных соревнованиях. Вечерняя пробежка.	9	

Bcero	189	
-------	-----	--

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортзала.

Оборудование: волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; футбольные ворота; лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки; тренажеры; гимнастические маты; столы для настольного тенниса и т.д.

Технические средства обучения: компьютер.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018 – 255 с.: ил.

ISBN 978-5-09-057323-8

2. Филиппова Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

1. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10-11 классы. Издательство: Просвещение 2017 г.

2. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богаченко Ю. А., Блиневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки образовательных результатов
<p>личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите; 	<p>саморазвиваться и самоопределяться</p> <p>вести здоровый образ жизни</p> <p>использовать физическую культуру как составляющую доминанта здоровья</p> <p>использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности</p> <p>использовать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике</p> <p>использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p> <p>использовать навыки профессиональной адаптивной физической культуры в трудовых и жизненных ситуациях</p> <p>проявлять уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите</p>

<p>межпредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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; 	<p>применять межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике</p> <p>сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>применять знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p> <p>ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p> <p>участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>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</p>
<p>предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физической 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 	<p>использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития</p>

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.	и физических качеств владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
---	--