**Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация   
"Колледж "Кадры для цифровой экономики"**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина ООД. 06 Физическая культура

Специальность 21.02.19 Землеустройство.

Квалификация выпускника

Специалист по землеустройству

Срок получения 3 года 10 месяцев Форма обучения Очная

г. Махачкала 2025

Рабочая программа учебной дисциплины ООД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".

Организация-разработчик: Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация "Колледж "Кадры для цифровой экономики"

# СОДЕРЖАНИЕ

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

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ООД.06 Физическая культура**

* + 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины **ООД.06 Физическая культура** является обязательной частью общеобразовательных дисциплин ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.19 Землеустройство**.**

* + 1. **Цели и задачи – требования к результатам освоения дисциплины:**

В ходе освоения общеобразовательного цикла дисциплины программы подготовки специалистов среднего звена формируются:

|  |  |
| --- | --- |
| коды | **личностные результаты:** |
|  | способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
|  | личностное совершенствованию двигательной активности с валеологической и  профессиональной направленностью; |
|  | самостоятельное использование физической культуры как составляющей доминанты  здоровья; |
|  | личный опыт творческого использования профессионально-оздоровительных средств и  методов двигательной активности; |
|  | самостоятельное использование в трудовых и жизненных ситуациях навыки  профессиональной адаптивной физической культуры; |
|  | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной  деятельностью; |
|  | умение сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно  разрешать конфликты; |
|  | умение использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в  спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; |
|  | здоровый образ жизни и неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя,  наркотиков;. |
|  | -личностные ценностно-смысловых ориентиры и установки, 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; |
|  | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков  профессиональной адаптивной физической культуры; |
|  | ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом  самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
|  | -патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;  готовность к служению Отечеству, его защите; |
|  | **метапредметные результаты:** |
|  | умение использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия  (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, |

|  |  |
| --- | --- |
|  | физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
|  | умение сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных  средств и методов двигательной активности; |
|  | 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;  -освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и  спортивной), экологии, ОБЖ; |
|  | средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении  когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники; |
|  | знание норм безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |
|  | **предметные результаты** |
| Пр1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для  организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
|  | -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). |
|  | современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и  производственной деятельностью; |
|  | основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и  физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |

* + 1. **Количество часов на освоение программы дисциплины:**
* Объем образовательной программы 117час.
* Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 117ч.
* Самостоятельной работы обучающихся -8 ч.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 117 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 109 |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация- дифференцированный зачёт** | 2 |

**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** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1,Физическая подготовка.** | | 8 |  |
| **Тема 1.1Основные** | **Содержание учебного материала** | 2 |
| **понятия и общая** | **1**.Физическая подготовка и спорт в общекультурном и социальном развитии личности. |  |
| **характеристика и формы** |
| **2**Научные основы физического воспитания и спорта. | 2 |
| **физической подготовки.** |
| **3.**Основы здорового образа жизни. | 2 |
|  | **4.**Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки | 2 |
|  | учащихся государственных образовательных учреждений . |  |
|  | **Раздел 2. Легкая атлетика** |  |  |
| **Тема 2.1** | **Практическое занятие 1.** | 2 |  |
| **Бег на короткие, средние** | Обучение техники низкого и высокого старта. Подводящие упражнения для выполнения |  |
| **и длинные дистанции** | старта. Исходное положение, техника отталкивания, начало бега, работа рук. |  |
|  | Осуществление контроля за состоянием здоровья. |  |
|  | **Практическое занятие 2.** | 2 |  |
|  | Обучение техники спринтерского бега. |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. |  |
|  | Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение |  |
|  | техники безопасности. |  |
|  | **Практическое занятие3.** | 2 |  |
|  | Обучение техники спринтерского бега. |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. |  |
|  | Финишное ускорение. Бег по дистанции. Контрольные испытания: 60 м, 100 м. Соблюдение |  |
|  | техники безопасности. |  |
|  | **Практическое занятие 4** | 2 |  |
|  | Обучение техники бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по |  |
|  | дистанции. Контрольные испытания: 500 м, 800 м. Соблюдение техники безопасности. |  |
|  | **Практическое занятие 5.** | 2 |  |
|  | Обучение техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по |  |
|  | дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2000 м. Соблюдение техники безопасности. |  |  |
|  | **Практическое занятие 6.**  Обучение техники бега на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по  дистанции. Правила соревнований по легкой атлетике. Контрольные испытания: 1000 м, 2000 м. Соблюдение техники безопасности. | 2 |  |
| **Тема 2.2**  **Прыжок в длину с места** | **Практическое занятие 7.**  Обучение техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения. ОФП. Соблюдение техники безопасности. | 2 |  |
| **Практическое занятие 8.**  Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.  Современные методики дыхательной гимнастики. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 |  |
| **Раздел 3. Гимнастика** | |  |  |
| **Строевые упражнения** | **Практическое занятие 9.**  Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 |  |
| **Практическое занятие 10** Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре.  Перестроения «уступом», по расчёту. Техника безопасности при перестроениях. | 2 |  |
| **Практическое занятие 11.**  Обучение перестроению на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, четыре.  Перестроения «уступом», по расчёту. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Тема 3.2 Комплексы гимнастических упражнений** | **Практическое занятие 12.**  Обучение выполнению комплексов упражнений без предметов. Выполнение упражнений в парах, группах. Обучение методике составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. | 2 |  |
| **Практическое занятие 13.**  Обучение выполнению комплексов упражнений с предметами. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. | 2 |  |
| **Практическое занятие 14.** Обучение проведению комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной  деятельности. | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Практическое занятие 15.**  Обучение прикладным упражнениям. Упражнения у шведской стенки. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Оздоровительные системы физического воспитания. | 2 |  |
| **Практическое занятие 16.**  Подготовка к проведению контрольных испытаний. ОФП. Круговая тренировка по станциям. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 2 |  |
| **Практическое занятие 17.**  Сдача контрольных нормативов: подъём туловища(пресс), сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, прыжки через скакалку. Соблюдение техники безопасности. | 2 |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры** | | 2 |  |
| **Тема 4.1 Волейбол** | **Практическое занятие 18.**  Обучение техники перемещения с мячом и без мяча. Стойки и перемещения игроков.  Прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Двухсторонняя игра. Правила соревнований по волейболу.Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Практическое занятие 19.**  Обучение техники передачи и приема мяча наместе. Верхняя и нижняя передачи мяча: в парах, тройках, в колонне. Учебная игра.Правила и судейство приема и передачи мяча.  Выполнение техники игровых элементов на оценку. | 2 |  |
| **Практическое занятие 20**  Обучение техники передачи и приема мяча в движении. Учебная игра. Верхняя и нижняя передачи мяча в движении: в парах, тройках, в колонне. Правила судейства  при приеме и передачи мяча. | 2 |  |
| **Практическое занятие 21.**  Обучение техники подачи мяча. Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Защитные действия игрока. Учебная игра. Техника безопасности при подаче мяча. Правила и  судейство подачи мяча. Соблюдение техники безопасности. | 2 |  |
| **Практическое занятие 22.**  Обучение игровым приемам. Технические и тактические командные действия. Двухсторонняя игра. Игровые ситуации. Игра на малой площади. Выполнение техники игровых элементов на оценку. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Тема 4.2**  **Баскетбол** | **Практическое занятие 23.**  Обучение техники передвижения с мячом и без него. Стойки, прыжки, остановка, | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | повороты, бег с изменением направления и скорости, приставные шаги, передвижение  спиной вперёд (без мяча, с мячом). Соблюдение техники безопасности. |  |  |
| **Практическое занятие 24.**  Обучение техники владения мячом на месте.  Учебная игра. Ловля и передача мяча на месте: в парах, тройках. Ведение мяча – дриблинг. Правила и судейство владения мячом. | 2 |  |
| **Практическое занятие 25.** Выполнение техники игровых элементов на оценку. | 2 |  |
| **Практическое занятие 26.**  Обучение техники владения мячом в движении. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении: в парах, тройках. | 2 |  |
| **Практическое занятие 27.**  Правила и судейство владения мячом. Выполнение техники игровых элементов на оценку. | 2 |  |
| **Практическое занятие 28.**  Обучение техники бросков с места: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. Учебная игра. Выполнение техники игровых элементов на оценку. | 2 |  |
| **Практическое занятие 29.**  Обучение техники бросков в движении: броски из-под щита, от щита, 2-х, 3-х очковые с различных дистанций. | 2 |  |
| **Практическое занятие 30.**  Двухсторонняя игра. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. Соблюдение техники безопасности. | 2 |  |
| **Практическое занятие 31.**  Технические и тактические командные действия. Учебная игра. Игровые ситуации. Тренировочная игра. Игра на однокольцо. | 2 |  |
|  | **Практическое занятие 32.** Правила соревнований по баскетболу. Осуществление контроля  за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Тема 4.3**  **Общая физическая подготовка.** | **Практическое занятие 33.**  Развитие быстроты. Бег со старта из различных положений, беговые упражнения с переменой темпа и усилий. Соблюдение техники безопасности. | 2 |  |
| **Практическое занятие 34.**  Однократные и многократные прыжки в длину с места и с разбега Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Практическое занятие 35.** | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие гибкости. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов (скручивания, «мостик»,  «складка», шпагаты, полушпагаты). Упражнения на гибкость в парах. |  |  |
| **Практическое занятие 36.**  Подвижные игры. Знание форм и содержания физических упражнений. | 2 |  |
| **Практическое занятие 37.**  Комплексы физических упражнений с использованием гимнастических и хореографических упражнений у шведской стенки. | 2 |  |
| **Практическое занятие 38.**  Упражнения с гимнастической палкой и скакалкой. Подвижные игры. Современные методики дыхательной гимнастики. | 2 |  |
| **Практическое занятие 39.**  Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег с относительно невысокой интенсивностью в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка по «станциям».  Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Практическое занятие 40.**  Развитие силы. Упражнения с внешним сопротивлением (с партнером, с тяжестями, с преодолением сопротивления внешней среды). | 2 |  |
|  | **Практическое занятие 41.** Специальные упражнения с отягощением. Упражнения с  использованием тренажерных устройств. | 2 |  |
| **Раздел 5. Плавание** | |  |  |
| **Тема 5.1**  **Спортивное плавание**  **способом кроль на спине** | **Практическое занятие 42.**  Обучение техникиплавания способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятияхплаванием в открытых водоемах и бассейне. | 2 |  |
| **Практическое занятие 43.**  Обучение техники согласования работы рук и ног способом кроль на спине. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Прикладное плавание. Контрольное  плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Тема 5.2**  **Спортивное плавание**  **способом кроль на груди** | **Практическое занятие 44.**  Обучение техникиплавания способом кроль на груди. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятияхплаванием в бассейне. | 2 |  |
| **Практическое занятие 45.**  Обучение техники согласования работы ног и рук | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | способом кроль на груди. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием  здоровья. |  |  |
| **Тема 5.3**  **Спортивное плавание способом брасс** | **Практическое занятие 46.**  Обучение техникиплавания способом брасс. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятияхплаванием в бассейне. | 2 |  |
| **Практическое занятие 47.**  Обучение техники согласования работы ног и рук способом брасс. Прикладное плавание. | 2 |  |
| **Практическое занятие 48.**  Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное плавание. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Тема 5.4**  **Спортивное плавание способом баттерфляй** | **Практическое занятие 49.**  Обучение техникиплавания способом баттерфляй. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Техника безопасности при занятиях плаванием в бассейне. | 2 |  |
| **Практическое занятие 50.**  Обучение техники согласования работы ног и рукспособом баттерфляй. Прикладное плавание. Упражнения для обучения техники плавательных движений. Контрольное  плавание.Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Тема 2.5**  **Старты и повороты на воде** | **Практическое занятие 51.**  Обучение техники поворотов и стартов на воде. Старт из воды, с бортика, с тумбы. Игры на воде. Соблюдение техники безопасности на воде. | 2 |  |
| **Практическое занятие 52.**  Плавание в согласованной форме любым способом. Зачетный урок. Упражнения для совершенствования техники плавания. Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2 |  |
| **Практическое занятие 53. зачет** | 2 |  |
| **Практическое занятие 54. зачет** | 3 |  |
| **Итого:** | | 117 |  |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

* + 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

**Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Кабинет «Безопасности жизнедеятельности и охраны труда»:**

рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся, доска меловая, переносной мультимедийный комплект (компьютер с лицензионным программным обеспечением, проектор и экран); комплект учебно-методической документации.

**Спортивный зал:**

игровой зал для занятий спортивными играми; тренажерный зал с тренажерами; вертикальный велотренажер клубный WNQ 7318LC, силовая мультистанция ЕХМ 2750, стол теннисный, шлем с маской для армейского рукопашного боя, лапы, маты, гири, гантели, перекладина, штанга, гранаты, мячи, теннисные столы.

* + 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

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

* + - 1. **Основные печатные издания**

Печатных изданий нет.

* + - 1. **Основные электронные издания**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>
   1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| Предметные | | |
| - умение использовать | **Зачтено:** | * -Самоконтроль. * -Наблюдение. * -Интерпретация   результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.   * -Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. * -Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные). * -Фронтальная беседа.   -Зачет   |
| разнообразные формы и виды | обучающийся без ошибок |
| физкультурной деятельности | самостоятельно |
| для организации здорового | выполняет задания, если |
| образа жизни, активного | допускает неточности, то |
| отдыха и досуга; | самостоятельно их |
|  | обнаруживает и исправляет; |
| - владение физическими | **Не зачтено:** |
| упражнениями разной | обучающийся не может |
| функциональной | самостоятельно |
| направленности, использование | продемонстрировать |
| их в режиме учебной и | практические умения или |
| производственной | выполняет их, допуская |
| деятельности с целью | грубые ошибки |
| 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). |  |
| Метапредметные | | |
| -умение использовать | -способность обучающегося | -Наблюдение.   * -Интерпретация   результатов и экспертная оценка деятельности обучающихся на практических занятиях.   * -Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. * -Устные опросы на практических занятиях (входные и фронтальные). * -Фронтальная беседа. |
| межпредметные понятия и | принимать и сохранять учебную |
| универсальные учебные | цель и задачи; |
| действия (регулятивные, | -умение планировать |
| познавательные, | собственную |
| коммуникативные) в | деятельность в |
| познавательной, спортивной, | соответствии с |
| физкультурной, | поставленной задачей и |
| оздоровительной и социальной | условиями её реализации |
| практике; | и искать средства её |
| **-**умение сотрудничать с | осуществления; |
| преподавателями и | - умение |
| сверстниками с | контролировать и |
| использованием специальных | оценивать свои действия, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| средств и методов двигательной активности;   * 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; | вносить коррективы вих выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и  самостоятельность в обучении;  -умение осуществлять  информационный поиск, сбор и выделение  существенной информации из различных  информационныхисточников;  -умение  использовать знаково-  символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;   * способность к осуществлению   логических операций сравнения, анализа, обобщения,  классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;   * умение сотрудничать с педагогом и   сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих  действий. | -Зачет   |
| личностные | | |
| - личностные ценностно- смысловых ориентиры и установки, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, | -сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально- | Наблюдение, интерпретация результатов и  экспертная оценка деятельности  обучающихся |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| регулятивных,познавательных,  коммуникативных действий в | положительном  отношении к ориентации | на практических и  теоретических занятиях. |
| процессе целенаправленной | на содержательные |  |
| двигательной активности, | моменты |  |
| способности их использования | образовательной |  |
| в социальной, в том числе | деятельности; |  |
| профессиональной, практике; | - сформированность |  |
|  | основ гражданской |  |
| - ценности здорового и | идентичности, |  |
| безопасного образа жизни, | патриотизма, уважения к |  |
| потребности в физическом | своему народу, чувства |  |
| самосовершенствовании, | ответственности перед |  |
| занятиях спортивно- | Родиной, гордости за свой |  |
| оздоровительной | край, свою Родину; |  |
| деятельностью; | -сформированность |  |
|  | самооценки, включая |  |
| -патриотизм, уважение к | осознание своих |  |
| своему народу, чувство | возможностей в |  |
| ответственности перед | обучении, способности |  |
| Родиной; | адекватно судить о |  |
|  | причинах своего |  |
| - готовность к служению | успеха/неуспеха в |  |
| Отечеству, его защите; | учении; |  |
| - умение сотрудничества со | -умение видеть |  |
| сверстниками, умение | свои достоинства и |  |
| продуктивно общаться и | недостатки, уважать себя |  |
| взаимодействовать в процессе | и верить в успех; |  |
| физкультурно- | -сформированности |  |
| оздоровительной и спортивной | мотивации к учебной |  |
| деятельности, учитывать | деятельности, включая |  |
| позиции других участников | социальные, учебно- |  |
| деятельности, эффективно | познавательные и |  |
| разрешать конфликты; | внешние мотивы; |  |
| - умение использовать |  |  |
| системы значимых социальных |  |  |
| и межличностных отношений, |  |  |
| ценностно-смысловых |  |  |
| установок, отражающих |  |  |
| личностные и гражданские |  |  |
| позиции, в спортивной, |  |  |
| оздоровительной и |  |  |
| физкультурной деятельности; |  |  |