

Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **ОУП 13. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*(индекс и наименование учебного предмета)*

---

Специальность/профессия **51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)**

На базе **основного общего образования**

Форма обучения **очная**

Курс **1 семестр 1, семестр 2**

**Москва, 2025 г.**

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 13 Физическая культура разработана с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ 17 мая 2012 г. № 413) (с изменениями и дополнениями), Федеральной образовательной программы среднего общего образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), утвержденного Приказом Минпросвещения РФ от 12.12.2022 № 1099 и учебного плана.

**Организация-разработчик:** Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

**Разработчик:** Кекова Любовь Александровна, преподаватель, Институт среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**СТР.**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **ОУП.13 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.13 Физическая культура предназначена для изучения ОУП.13 Физическая культура в Институте среднего профессионального образования имени К.Д. Ушинского ГАОУ ВО МГПУ, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов ППССЗ по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

### **1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы**

Учебный предмет ОУП.13 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В структуре образовательной программы ППССЗ предмет входит в общеобразовательный цикл, является обязательным учебным предметом.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения предмета.**

Реализация программы учебного предмета ОУП.13 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по формированию разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Актуальность учебного предмета: при создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Рабочая программа ориентирована на решение следующих задач:

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно –

достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта.

Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС СОО:

#### **личностных (ЛР):**

##### ЛР.1 Гражданского воспитания:

ЛР 1.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

ЛР1.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

ЛР 1.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

ЛР 1.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

ЛР 1.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

ЛР 1.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР 1.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

##### ЛР.2 Патриотического воспитания:

ЛР 2.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед

Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛР 2.2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

ЛР 2.3 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

#### ЛР 3 Духовно-нравственного воспитания:

ЛР 3.1 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛР 3.2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛР 3.3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛР 3.4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛР 3.5 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

#### ЛР.4 Эстетического воспитания:

ЛР 4.1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

ЛР 4.2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛР 4.3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛР 4.5 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

#### ЛР.5 Физического воспитания:

ЛР 5.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР 5.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛР 5.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

#### ЛР.6 Трудового воспитания:

ЛР 6.1 готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

ЛР 6.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛР 6.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛР 6.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

#### ЛР.7 Экологического воспитания:

ЛР 7.1 сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

ЛР 7.2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

ЛР 7.3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

ЛР 7.4 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

ЛР 7.5 расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### ЛР 8. Ценности научного познания:

8.1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

8.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

8.3 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

~

#### **целевые ориентиры (ЦО)**

ЦО 5.1 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.

ЦО 5.3 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.

ЦО 5.4 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

ЦО 5.7 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЦО 5.8 Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности учителя

~

#### **метапредметных (МР):**

МР. 01 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;

МР. 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МР. 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

МР. 04 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

МР. 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

МР. 06 Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МР. 07 Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МР. 08 Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МР. 09 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.

~  
**предметных (ПР):**

ПРб.01 Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ПРб.02 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

ПРб.03 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;

ПР.04 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

ПР.05 Физическое совершенствование: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ПР.06 К концу обучения, обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

ПР.07 Знания о физической культуре: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

ПР.08 Организация самостоятельных занятий:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

ПР.09 Физическое совершенствование:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из

атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

Универсальные учебные действия, включают:

- регулятивные универсальные учебные действия

1. В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

2. У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

3. У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

4. У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

5. У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

6. У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

7. У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

8. У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Реализация программы учебного предмета ОУП. 13 Физическая культура в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по подготовке обучающихся к освоению общих компетенций (ОК):

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4 Количество часов на освоение программы учебного предмета ОУП.13**

##### **Физическая культура**

объём учебной нагрузки обучающегося – **36 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **36 часов**,

промежуточная аттестация по предмету проводится в форме дифференцированного зачета.

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.13 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Количество часов на освоение учебного материала	Теория	Практические занятия
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление	1		1
Тема 1.2 Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1		1
Тема 1.3 Здоровый образ жизни современного человека	1		1
Тема 1.4. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	1		1
<b>Раздел 2. Основы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
Тема 2.1 Способы самостоятельной двигательной деятельности	5		5
<b>Раздел 3. Средства и методы повышения уровня физической и технической подготовленности</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
Тема 3.1 Физическое совершенствование	26		26
<b>Раздел 4. Основы прикладно-ориентированной двигательной деятельности</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
Тема 4.1 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	1		1
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>		
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>36</b>		<b>36</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.13 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Формат проведения занятия (очный, онлайн (дистанционное занятие с преподавателем/самостоятельное изучение)	Коды компетенций, личностных результатов, ЦО, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Знание о физической культуре</b>		4/4		
<b>Тема 1. Физическая культура как социальное явление</b>	<p><b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b></p> <p>Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом.</p>	1/1		ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, Л.Р 05 ЛР 06, ЛР 07 ЦО 5.1, ЦО 5.3 ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8

	Федеральный Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».				
	<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>				
	Видео урок 1 <a href="#">Физическая культура как явление культуры</a> <a href="#">Тест 1 СПО. Физическая культура как явление культуры</a>				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>			
	Практическое занятие № 1. Истоки возникновения культуры как социального явления. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе. Физическая культура как явление культуры. Круглый стол	1	Очный		
<b>Тема 1.2</b> <b>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b>	<b>1/1</b>		ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, Л.Р 05 Л.Р 06, ЛР 07 ЦО 5.1, ЦО 5.3 ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8	
	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.				
	<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>				
	Видео урок 2 <a href="#">Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</a> Тест 2 <a href="#">СПО. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека</a>				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>			
	Практическое занятие № 2. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Групповая исследовательская работа на тему «Связь здоровья человека с занятием физической культурой»	1	Очный		
<b>Тема 1.3</b> <b>Здоровый образ жизни современного человека</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b>	<b>1/1</b>		ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, Л.Р 05 Л.Р 06, ЛР 07 ЦО 5.1, ЦО 5.3	
	Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние				

	<p>на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p>			<p>ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8</p>
	<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
	<p>Видео урок 3 <a href="#">Закаливание организма</a> Тест 3 <a href="#">СПО. Закаливание организма</a></p>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
	<p>Практическое занятие № 3 Основные компоненты здорового образа жизни. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек. Закаливающие процедуры. Проблемный семинар на тему «Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья»</p>	1	Очный	
<b>Тема 1.4 Профилактика а травматизма и оказание первой помощи во время занятий</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b>	<b>1/1</b>		<p>ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, Л.Р 05 Л.Р 06, ЛР 07 ЦО 5.1, ЦО 5.3 ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8</p>
	<p>Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>			
	<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
	Видео урок 4 <a href="#">Оказание первой помощи на занятии физической культурой</a>			

физической культурой	Тест 4 <a href="#">СПО. Оказание первой помощи на занятии физической культурой</a>			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
	Практическое занятие № 4. Причины возникновения травм и способы их предупреждения. Правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Групповая исследовательская работа на тему «Способы и приёмы оказания первой помощи при различных травмах»	1		Очный
<b>Раздел 2. Основы самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности</b>		<b>5/5</b>		
Тема 2.1 Способы самостоятельной двигательной деятельности	<b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b>	<b>5/5</b>		ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, Л.Р 05, ЛР 08, ЦО 5.1, ЦО 5.3 ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8
	<p><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.</b> Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p><b>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</b> Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения.</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p>			

<p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p><b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».</b> Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.</p> <p>Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p>			
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
<p>Видео урок 5 <a href="#">Контроль текущего состояния организма с помощью проб</a></p> <p>Тест 5 <a href="#">СПО. Контроль текущего состояния организма с помощью проб</a></p>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>5</b>		
<p>Практическое занятие № 5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Особенности планирования физических нагрузок. Защита и обсуждение докладов по теме «Основные типы и виды активного отдыха»</p>	1		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
<p>Видео урок 6 <a href="#">Планирование и организация самостоятельного занятия</a></p> <p>Тест 6 <a href="#">СПО. Планирование и организация самостоятельного занятия</a></p>			
<p>Практическое занятие № 6. Проектирование индивидуальной досуговой деятельности. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий. Практическая работа на тему «Способы организации и проведения измерительных процедур в оперативном контроле». Разбор практических ситуаций</p>	1		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
<p>Видео урок 7 <a href="#">Планирование и организация самостоятельного занятия</a></p> <p>Тест 7 <a href="#">СПО. Планирование и организация самостоятельного занятия</a></p>			
<p>Практическое занятие № 7. Планирование и организация самостоятельных занятий. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий.</p>	1		Очный

	Ведение дневника самоконтроля			
	<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
	Видео урок 8 <a href="#">Основные восстановительные процедуры</a> Тест 8 <a href="#">СПО. Основные восстановительные процедуры</a>			
	Практическое занятие № 8. Восстановительные процедуры. Аутогенная тренировка и дыхательная гимнастика	1	Очный	
	<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
	Видео урок 9 <a href="#">Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО</a> Тест 9 <a href="#">СПО. Правила подготовки и выполнения нормативов ГТО</a>			
	Практическое занятие № 9 Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Очный	
<b>Раздел 3. Средства и методы повышения уровня физической и технической подготовленности</b>		<b>26/26</b>		
<b>Тема 3.1</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b>	<b>26/26</b>		ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЦО 5.1, ЦО 5.3 ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8
<b>Физическое совершенствовани</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. <b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».</b> Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в			

процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка».** Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

**Модуль «Спортивная и физическая подготовка».** Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства».** Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

<p><b>Модуль «Спортивная и физическая подготовка».</b> Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.</p>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>		
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
<p>Видео урок 10 <a href="#">Требования безопасности при организации самостоятельных занятиях физическими упражнениями</a>  Тест 10 <a href="#">СПО. Требования безопасности при организации самостоятельных занятиях физическими упражнениями</a></p>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
<p>Практическое занятие № 10 Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности. Соблюдение требований безопасности, гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Защита и обсуждение докладов по теме «Основные виды занятий оздоровительной физической культурой»</p>			Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
<p>Видео урок 11. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды для занятий физическими упражнениями Тест 11. СПО. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды для занятий физическими упражнениями</p>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
<p>Практическое занятие № 11. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).  Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения. Практическая работа на тему «Предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»</p>			Очный

<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (футбол)</b>	<b>5</b>	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок <a href="#">История футбола</a> Тест12 <a href="#">СПО. История футбола</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 12 История возникновения и развития футбола. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча, вбрасывание аута. Практическое задание.		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 13 <a href="#">Судейство футбольного матча</a> Тест 13 <a href="#">СПО. Судейство футбольного матча</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 13 Правила игры и методика судейства в футболе		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 14 <a href="#">Выполнение технических приемов в футболе</a> Тест 14 <a href="#">СПО. Выполнение технических приёмов в футболе</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 14 Техническая и тактическая подготовка в футболе. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Практическое задание		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 15 <a href="#">Тактические действия в футболе</a> Тест 15 <a href="#">СПО. Тактические действия в футболе</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 15 Тактические действия в футболе		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 16 <a href="#">Футбол – как средство досуга и отдыха</a> Тест 16 <a href="#">СПО. Футбол как средство досуга и отдыха</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 16 Самостоятельные занятия футболом		Очный
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>5</b>	

<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
Видео урок 17 <a href="#">Правила игры и методика судейства баскетбольного матча</a> Тест 17 <a href="#">СПО. Правила игры и методика судейства баскетбольного матча</a>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
Практическое занятие № 17 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча, атака кольца с трёх шагов. Правила игры и методика судейства в баскетболе, Судейство матча		Очный	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
Видео урок 18 <a href="#">Жесты баскетбольного судьи</a> Тест 18 <a href="#">СПО. Жесты баскетбольного судьи</a>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
Практическое занятие № 18 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). Правила игры и методика судейства в баскетболе		Очный	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
Видео урок 19 <a href="#">Тактические действия в баскетболе</a> Тест 19 <a href="#">СПО. Тактические действия в баскетболе</a>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
Практическое занятие № 19 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча, штрафной бросок. Тактические действия в баскетболе. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра) Практическое задание		Очный	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
Видео урок 20 <a href="#">Самостоятельные занятия баскетболом</a> Тест 20 <a href="#">СПО. Баскетбол и его разновидности как средство досуга и отдыха</a>			
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>		
Практическое занятие № 20 Самостоятельные занятия баскетболом Самостоятельное изучение материала		Очный	
<b>Промежуточная аттестация в форме семестрового контроля</b>			
<b>2 семестр</b>			
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>			
Видео урок 21 <a href="#">Соревнования и соревновательная деятельность в</a>			

<a href="#">баскетболе</a> Тест 21 <a href="#">СПО. Соревнования и соревновательная деятельность в баскетболе</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 21 Закрепление правил игры в соревновательной деятельности. Выполнение технико-тактических приёмов в контрольной игре или в соревновательной деятельности. Практическое задание		Очный
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5</b>	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 22 <a href="#">Судейство волейбольного матча</a> <a href="#">Технические действия в волейболе</a> Тест 22 <a href="#">СПО. Технические действия в волейболе</a> <a href="#">СПО. Судейство волейбольного матча</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 22 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: приём и передача мяча, подача мяча. Правила игры и методика судейства. Практическое задание		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 23 <a href="#">Судейство волейбольного матча</a> Тест 23 <a href="#">СПО. Судейство волейбольного матча</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 23 Правила игры и методика судейства. Практическое задание		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 24 <a href="#">Волейбол как средство досуга и отдыха</a> Тест 24 <a href="#">СПО. Волейбол как средство досуга и отдыха</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 24 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Технические действия в волейболе. Самостоятельные занятия волейболом. Практическое задание		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 25 <a href="#">Технические действия в волейболе</a> Тест 25 <a href="#">СПО. Технические действия в волейболе</a>		

<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 25 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Технические действия в волейболе. Практическое задание		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 26 <a href="#">История волейбола</a> Тест 26 <a href="#">СПО. История волейбола</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 26 История возникновения и развития волейбола		Очный
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавательная подготовка</b>	<b>5</b>	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 27 <a href="#">Техника спортивного плавания</a> Тест 27 <a href="#">СПО. Техника спортивного плавания</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 27 Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Техника спортивного плавания. Практическое задание		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 28 <a href="#">Самостоятельные занятия плаванием</a> Тест 28 <a href="#">СПО. Выбор мест для самостоятельных занятий плаванием</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 28 Самостоятельные занятия плаванием		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 29 <a href="#">Прикладное плавание</a> Тест 29 <a href="#">СПО. Прикладное плавание</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 29 Прикладное плавание. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 30 <a href="#">Техника прикладного плавания</a> Тест 30 <a href="#">СПО. Техника прикладного плавания</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
Практическое занятие № 30 Прикладное плавание – плавание различными		Очный

способами		
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 31 <a href="#">Техника плавания кролем на груди</a> Тест 31 <a href="#">СПО. Плавание кролем на груди</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
<b>Практическое занятие № 31 Техника спортивного плавания. Контрольное проплывание дистанции</b>		Очный
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Атлетические единоборства</b>	<b>4</b>	
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 32 <a href="#">Техника безопасности на занятиях единоборствами</a> Тест 32 <a href="#">СПО. Техника безопасности при занятиях единоборствами</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
<b>Практическое занятие № 32 Техника безопасности на занятиях единоборствами. Практическое задание</b>		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 33 <a href="#">Техника самбо</a> Тест 33 <a href="#">СПО. Техника спортивных единоборств</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
<b>Практическое занятие № 33 Техника спортивных единоборств (самбо)</b>		Очный
<b>Практическое задание</b>		
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 34 <a href="#">Самостоятельные занятия единоборствами</a> Тест 34 <a href="#">СПО. Организация самостоятельных занятий единоборствами</a>		
<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>	
<b>Практическое занятие № 34 Самостоятельные занятия единоборствами</b>		Очный
<b>Материалы в МЭШ для самостоятельного изучения:</b>		
Видео урок 35 <a href="#">Правила спортивных единоборств</a>		

	Тест 35 <a href="#">СПО. Правила спортивных единоборств</a>				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>			
	Практическое занятие № 35 Правила спортивных единоборств		Очный		
<b>Раздел 4. Основы прикладно-ориентированной двигательной деятельности</b>		<b>1/1</b>			
<b>Тема 4.1 Прикладно-ориентированная двигательная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала, в том числе профессионально – ориентированное.</b>	<b>1/1</b>		ОК.01, ОК 04, ОК.08, ЛР 01, ЛР 02, ЛР 03, ЛР 04, Л.Р 05 Л.Р 06, ЦО 5.1, ЦО 5.3 ЦО 5.4, ЦО 5.7 ЦО 5.8	
	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.				
	Видео урок 36 <a href="#">Характеристика нормативных требований комплекса ГТО</a> Тест 36 <a href="#">СПО. Характеристика нормативных требований комплекса ГТО</a>				
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>1</b>			
	Практическое занятие № 36 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Практическое задание		Очный		
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>					
<b>Объем образовательной программы</b>		<b>36</b>			

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**4.1 Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения:**

Кабинет: спортивный зал, хореографический зал, открытая спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета: стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, брусья гимнастические, разновысокие, брусья гимнастические, параллельные, петли гимнастические, с механизмом крепления, канат для лазания, с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, наборы т/а гантелей, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, мяч малый (мягкий), палка гимнастическая, рулетка измерительная (10м; 50м), номера нагрудные, эстафетные палочки, легкоатлетический барьер, координационная лестница, бодибар, утяжелители, степ-платформы, полусферы надувные, фитболы, миофасциальные роллы, шахматы, шашки, комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилетки игровые с номерами, сетка волейбольная, мячи волейбольные, табло перекидное, насос для накачивания мячей, ракетки, воланы, гранаты для метания, секундомеры, электронный свисток, конусы разметочные, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, антенны волейбольные, канат для перетягивания, кегли (комплект), открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и прыжковой ямой

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **4.2.1. Основные источники:**

##### **4.2.1.1. Основные печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2020. – 272с. - ISBN 978-5-09-074189-7 – Текст : непосредственный

2. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.С. Кузнецов Г.А. Колодницкий - Москва: КноРус 2024. -256с – ISBN- 978-5-406-07522-7 – Текст : непосредственный

##### **4.2.2. Дополнительные источники:**

1. М.С. Горбачёв, В.В. Пресняков, В.В. Петров Физкультура в школе «Школьная пресса» 2022. – 28 с.

2. Н.М. Мирюкова, Е.С. Фетисова Инструктор по физкультуре "ТЦ Сфера" 2022. – 111с.

3. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина,

Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 05.05.2025).

4. Литвинов, С. А. Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542325> (дата обращения: 05.05.2025).

#### **4.2.3 Электронные ресурсы**

1. Федеральный портал «Российское образование». URL: <http://edu.ru/> (дата обращения: 05.05.2025)

2. Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов <http://schoolcollection.edu.ru/> (дата обращения: 05.05.2025)

3. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru> (дата обращения: 05.05.2025)

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. URL: <http://minstm.gov.ru/> (дата обращения: 05.05.2025)

5. Каталог учебников, оборудования, электронных ресурсов для общего образования <http://ndce.edu.ru/> (дата обращения: 05.05.2025)

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><u>ЛР 1 гражданского воспитания:</u>  ЛР 1.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p>	<p>По окончании курса обучающейся:  - имеет сформированную гражданскую позицию как активный и ответственный член российского общества;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений  - тестирование  - сдача контрольных нормативов  -выполнение рефератов  - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.  - дифференцированный зачет</p>
<p>ЛР 1.2 осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</p>	<p>- осознает свои конституционные права и обязанности, проявляет уважение закона и правопорядка;  - готов к совместной творческой деятельности при создании учебных проектов, решении учебных и познавательных задач, выполнении биологических экспериментов;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений  - тестирование  - сдача контрольных нормативов  -выполнение рефератов  - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.  - дифференцированный зачет</p>
<p>ЛР 1.3 принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p>	<p>- готов к совместной творческой деятельности при создании учебных проектов, решении учебных и познавательных задач, выполнении биологических экспериментов;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений  - тестирование  - сдача контрольных нормативов  -выполнение рефератов  - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.  - дифференцированный зачет</p>
<p>ЛР 1.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p>	<p>- определяет собственную позицию по отношению к явлениям современной жизни и объяснять её;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений  - тестирование  - сдача контрольных нормативов  -выполнение рефератов  - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.  - дифференцированный зачет</p>
<p>ЛР 1.5 готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в школах и детских и юношеских организациях;</p>	<p>- учитывает в своих действиях необходимость конструктивного взаимодействия людей с разными убеждениями, культурными ценностями и социальным положением;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений  - тестирование  - сдача контрольных нормативов  -выполнение рефератов</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ЛР 1.6 умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	- готов к сотрудничеству в процессе совместного выполнения учебных, познавательных и исследовательских задач, демонстрирует уважительное отношение к мнению оппонентов при обсуждении спорных вопросов биологического содержания;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплексов упражнений</li> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>-выполнение рефератов</li> <li>- педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ЛР 1.7 готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;	- готов к гуманитарной и волонтерской деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплексов упражнений</li> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>-выполнение рефератов</li> <li>- педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p><u>ЛР 2 патриотического воспитания:</u></p> <p>ЛР 2.1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</p>	- имеет сформированную российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплексов упражнений</li> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>-выполнение рефератов</li> <li>- педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ЛР 2.2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;	- демонстрирует ценностное отношение к природному наследию и памятникам природы, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплексов упражнений</li> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>-выполнение рефератов</li> <li>- педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
ЛР 2.3 идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.	- высоко оценивает вклад российских учёных в становление и развитие биологии, понимает значения биологии в познании законов природы, в жизни человека и современного общества;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплексов упражнений</li> <li>- тестирование</li> <li>- сдача контрольных нормативов</li> <li>-выполнение рефератов</li> <li>- педагогическое</li> </ul>

		наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 3 <u>духовно-нравственного воспитания:</u> ЛР 3.1 осознание духовных ценностей русского народа;	- осознает духовные ценности русского народа;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 3.2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;	- демонстрирует сформированность нравственного сознания, этического поведения;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 3.3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	- способен оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 3.4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	- осознает необходимость личного вклада в построение устойчивого будущего;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 3.5 ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	- демонстрирует ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.

		- дифференцированный зачет
<p><u>ЛР 4 эстетического воспитания:</u>  ЛР 4.1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;</p>	- демонстрирует сформированное эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<p>ЛР 4.2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</p>	- понимает эмоциональное воздействие живой природы и её ценности;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<p>ЛР 4.3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p>	- готов к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<p><u>ЛР 5 физического воспитания:</u>  ЛР 5.1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p>	- понимает и реализует здоровый и безопасный образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<p>ЛР 5.2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	- понимает ценности правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет

ЛР 5.3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.	- осознает последствия и неприятие вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения);	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<u>ЛР 6 трудового воспитания:</u> ЛР 6.1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;	- готов к труду, осознавать ценности мастерства, трудолюбие;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 6.2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	- готов к активной деятельности технологической и социальной направленности, способен инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 6.3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	- проявляет интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 6.4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	- готов и способен к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<u>ЛР 7 экологического воспитания:</u> ЛР 7.1 сформированность	- демонстрирует сформированное экологически	-выполнение комплексов упражнений

экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;	- тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 7.2 планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;	- демонстрирует повышение уровня экологической культуры: приобретение опыта планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 7.3 активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;	- осознает глобальный характер экологических проблем и путей их решения;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 7.4 умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;	- использует приобретаемые при изучении биологии знания и умения при решении проблем, связанных с рациональным природопользованием (соблюдение правил поведения в природе, направленных на сохранение равновесия в экосистемах, охрану видов, экосистем, биосферы);	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 7.5 расширение опыта деятельности экологической направленности.	- демонстрирует активное неприятие действий, приносящих вред окружающей природной среде, умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<u>ЛР 8 ценности научного познания:</u> ЛР 8.1 сформированность мировоззрения,	- демонстрирует сформированное	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных

соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЛР 8.2 совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;	- владеет языковой и читательской культурой как средством взаимодействия между людьми и познания мира;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
8.3 осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.	- понимает специфику биологии как науки, осознавать её роль в формировании рационального научного мышления, создании целостного представления об окружающем мире как о единстве природы, человека и общества, в познании природных закономерностей и решении проблем сохранения природного равновесия;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
<u>Целевые ориентиры (ЦО):</u> ЦО 5.1 Понимающий и выражающий в практической деятельности понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.	По окончании курса обучающейся: - выражает свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЦО 5.3 Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.	- осознает своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания.	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЦО 5.4 Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления	- участвует в гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении,	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных

алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.	добровольческом движении, предпринимательской деятельности, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах)	нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЦО 5.7 Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- понимает профессиональное значение отрасли, специальности для социально-экономического и научно-технологического развития страны	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ЦО 5.8 Демонстрирующий физическую подготовленность и физическое развитие в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности учителя	- проявляет гражданскую активность в социальной и экономической жизни города Москвы	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
МР 01. 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;	По окончании курса обучающийся: - самостоятельно определяет цели деятельности и составляет планы деятельности; самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность; использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирает успешные стратегии в различных ситуациях;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
МР. 02 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- владеет навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет

<p>МР. 03 Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p>	<p>- умеет применять различные методы познания и приёмы работы с текстом;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p>	<p>- способен к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владеет навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умеет ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивает и интерпретирует информацию, получаемую из различных источников;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>МР. 05 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p>	<p>- ориентируется в различных источниках информации, критически оценивает и интерпретирует информацию, получаемую из различных источников;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>МР. 06 Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p>	<p>- использует средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>МР 07. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>- самостоятельно оценивает и принимает решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий.</p>

		- дифференцированный зачет
МР 08. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;	- владеет языковыми средствами - ясно, логично и точно излагает свою точку зрения, использует адекватные языковые средства;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
МР. 09 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.	- продуктивно общается и взаимодействует в процессе совместной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ПР.01 Характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	По окончании курса обучающийся: - знает о месте и роли биологии в системе научного знания естественных наук, в формировании естественно-научной картины мира и научного мировоззрения, о вкладе российских и зарубежных учёных-биологов в развитие биологии, функциональной грамотности человека для решения жизненных задач;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ПР.02 ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;	- раскрывает содержание биологических терминов и понятий: жизнь, клетка, организм, метаболизм (обмен веществ и превращение энергии), гомеостаз (саморегуляция), уровневая организация живых систем, самовоспроизведение (репродукция), наследственность, изменчивость, рост и развитие;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ПР.03 положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое	- излагает биологические теории (клеточная, хромосомная, мутационная, центральная догма молекулярной биологии), законы (Г. Менделя, Т. Моргана,	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов

<p>назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей;</p>	<p>Н.И. Вавилова) и учения (о центрах многообразия и происхождения культурных растений Н.И. Вавилова), определять границы их применимости к живым системам;</p>	<p>-выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>ПР.04 проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физических мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>- владеет методами научного познания в биологии: наблюдение и описание живых систем, процессов и явлений, организует и проводит биологические эксперименты, выдвигает гипотезы, выявляет зависимости между исследуемыми величинами, объясняет полученные результаты, использует научные понятия, теории и законы, делает выводы на основании полученных результатов;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>ПР.05 Физическое совершенствование: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; демонстрировать</p>	<p>- выделяет существенные признаки вирусов, клеток прокариот и эукариот, одноклеточных и многоклеточных организмов, особенности процессов: обмена веществ и превращения энергии в клетке, фотосинтеза, пластического и энергетического обмена, хемосинтеза, митоза, мейоза, оплодотворения, размножения, индивидуального развития организма (онтогенез);</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>

<p>основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>		
<p>ПР.06 К концу обучения, обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:</p>	<p>- решает элементарные генетические задачи на моно- и дигибридное скрещивание, сцепленное наследование, составляет схемы моногибридного скрещивания для предсказания наследования признаков у организмов;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный заче</p>
<p>ПР.07 Знания о физической культуре: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.</p>	<p>- раскрывает содержание биологических терминов и понятий: вид, популяция, генофонд, эволюция, движущие силы (факторы) эволюции, приспособленность организмов, видообразование, экологические факторы, экосистема, продуценты, консументы, редуценты, цепи питания, экологическая пирамида, биогеоценоз, биосфера;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>ПР.08 Организация самостоятельных занятий: планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности</p>	<p>- излагает биологические теории (эволюционная теория Ч. Дарвина, синтетическая теория эволюции), законы и закономерности (зародышевого сходства К.М. Бэра, чередования главных направлений и путей эволюции</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое</p>

<p>и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.</p>	<p>А.Н. Северцова, учения о биосфере В.И. Вернадского), определяет границы их применимости к живым системам;</p>	<p>наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>ПР.09 Физическое совершенствование: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	<p>- владеет методами научного познания в биологии: наблюдение и описание живых систем, процессов и явлений, организация и проведение биологического эксперимента, выдвижение гипотезы, выявление зависимости между исследуемыми величинами, объяснение полученных результатов, использованных научных понятий, теорий и законов, умеет делать выводы на основании полученных результатов;</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет</p>
<p>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным</p>	<p>- понимает условия задачи и выделяет из него ключевые моменты; - выбирает оптимальный способ</p>	<p>-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных</p>

контекстам	решения задачи, который учитывает особенности контекста; - применяет литературоведческие знания и методы для решения задач; - обосновывает каждый этап решения задачи и полученного ответа;	нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- слушает и слышит других участников команды, принимает во внимание их идеи и предложения; -аргументирует свою точку зрения и приходит к общему решению; - соблюдает нормы и правила командной работы, уважает мнение других участников; - проявляет лидерские качества при необходимости, способен организовать работу коллектива; - оказывает помощь другим участникам команды, поддерживает их в сложных ситуациях;	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- перечисляет основы здорового образа жизни; - применяет средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний; - самостоятельно выбирает упражнения для поддержания физической формы с учетом специфики профессиональной деятельности; - самостоятельно составляет комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма и требований профессии.	-выполнение комплексов упражнений - тестирование - сдача контрольных нормативов -выполнение рефератов - педагогическое наблюдение в процессе практических занятий. - дифференцированный зачет