



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Колледж жилищно-коммунального хозяйства

Наименование структурного подразделения СПО АГАСУ

КЖКХ

(Сокращенное наименование структурного подразделения)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

(индекс, название дисциплины)

среднего профессионального образования

**15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))»**

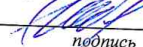
(код и наименование специальности)

Квалификация «Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся
покрытым электродом Газосварщик»

ОДОБРЕНА
цикловой комиссией
технического цикла

название цикла
Протокол № 1
от « 30 » августа 2021 г.
Председатель цикловой
комиссии 
подпись
О.В. Рябицев
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
КЖКХ АГАСУ
Протокол № 1
от « 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КЖКХ:

подпись
Е.Ю. Ибатуллина
И.О. Фамилия
« 31 » августа 2021 г.

Составитель: преподаватель Ядрина Е.Н.


подпись

Рабочая программа ФК.00 Физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по
профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
(код и наименование специальности)
учебного плана 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))
(код и наименование специальности)
на 2021 г.н.

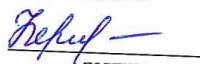
с учетом примерной программы учебной дисциплины
«Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Согласовано:
Методист КЖКХ АГАСУ


подпись

/ И.В. Бикбаева /
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой


подпись

/ Н.П. Герасимова /
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР


подпись

/ Р.Г. Муляминова /
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР


подпись

/ Е.В. Голамидова /
И.О. Фамилия

Рецензент

Заместитель директора
по организационно-методической
работе ГБПОУ АО «Астраханский
музыкальный колледж
им. М.П. Мусоргского»,
кпн, доцент


подпись

/ Л.Ю. Боброва /
И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО


подпись

/ Гельван А.П. /
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	10
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	11
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	13
6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))». Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК5, ОК6, ОК9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений	Владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека
ОК 3.	Способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.	Владеть знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.
ОК 4.	Осознанно относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.	Владеть знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, уметь использовать средства биоуправления как способа отказа от них.

ОК 5.	Уметь самостоятельно совершенствовать основные физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	Владеть средствами освоения основных двигательных действий
ОК 6.	Уметь самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	Владеть основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.
ОК 7.	Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	Владеть знаниями основ профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	60
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если имеются)	36
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.		14	
Тема 1.1. Лекция	Инструктаж по технике безопасности	2	
Тема 1.2. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала		
	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	ОК1
	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1	ОК5
	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	ОК7
	Сдача контрольного норматива – юноши подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки).	1	ОК5
	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	1	ОК5

	гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	OK5
	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши). Прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	OK5
	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	OK5
	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1	OK5
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	OK5
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	OK5
	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	OK5
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	
	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	2	OK5
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	OK7
	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	
	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	1	OK7

Раздел 2.		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Техника ведения и бросок мяча в кольцо. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	OK5
	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	2	OK7 OK5
	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	2	OK7 OK5
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	OK7 OK5
	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	OK7 OK5
	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	OK7 OK5
	Сдача учебных нормативов по баскетболу. Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	1	OK7
Тема 2.1. Лекция	Содержание учебного материала		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	OK7
Всего:		40	

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебного предмет ОУП.06 «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура ФГОС среднего общего образования.

В колледже ЖКХ АГАСУ, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программ СПО (ППКРС) на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОУП.06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана СПО (ППКРС) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане СПО (ППКРС) учебный предмет ОУП.06 «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- **личностных:**

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л12 готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

М1 способность использовать межпредметные понятия и

универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал; 414000, Астраханская области, г. Астрахань, ул. Набережная 1 мая 117, этаж 3, помещение 30 414024, Астраханская области, г. Астрахань, Богдана Хмельницкого 9 к3, этаж 2	Теннисный стол – 1 шведская стенка – 4 скамейка гимнастическая – 4 гимнастические маты – 4 скакалка – 10 баскетбольные мячи – 5 футбольные мячи – 5 волейбольные мячи – 5 сетка волейбольная – 1 шт. щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт. гантели разборочные (комплект) – 2 граната учебная – 7 мяч волейбольный – 8 ракетка для настольного тенниса - 3 штанга (комплект) - 3 канат – 2 стенды-4

5.2. Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -255с.

Интернет-ресурсы

1. biblioclub.ru
2. www.gto.ru
3. www.olympic.ru

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-

ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред.от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413».

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з)

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет **«Физическая культура»** реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Текущий контроль
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	<i>Л1</i>	<i>ЗНАТЬ: современное состояние физической культуры и спорта;</i>	<i>Устный опрос</i>
Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности;	<i>Л2</i>	<i>ЗНАТЬ: оздоровительную систему физического воспитания</i>	<i>Устный опрос</i>
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	<i>Л3</i>	<i>ЗНАТЬ: значение физической культуры для формирования личности профессионала;</i>	<i>Устный опрос</i>
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов и двигательной активности;	<i>Л4</i>	<i>ЗНАТЬ: информацию о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(ГТО);</i>	<i>Устный опрос</i>
Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и остановок	<i>Л5</i>	<i>ЗНАТЬ: формы и содержание физических упражнений различной направленности .</i>	<i>Устный опрос</i>
Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной ФК;	<i>Л6</i>	<i>ЗНАТЬ: основные особенности самостоятельных занятий АФК;</i>	<i>Устный опрос</i>
Способность к построению	<i>Л7</i>	<i>ЗНАТЬ: основные принципы</i>	<i>Устный опрос</i>

индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования;		<i>построения самостоятельных занятий и их гигиены;</i>	
готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	<i>Л8</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности;	<i>Устный опрос</i>
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	<i>Л9</i>	<i>ЗНАТЬ: историю развития физической культуры;</i>	<i>Устный опрос</i>
принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	<i>Л10</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> основные положения и принципы построения системы обработки и передачи информации;	<i>Устный опрос Практические работы Тестирование</i>
бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	<i>Л11</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> формы и содержания физических упражнений;	<i>Устный опрос</i>
Готовность к служению Отечеству, его защите;	<i>Л12</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> основные положения и принципы физической культуры;	<i>Устный опрос Практические работы</i>

			<i>Тестирование</i>
Способность использовать универсальные учебные действия;	<i>М1</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> установки на психическое и физическое здоровье; <i>УМЕТЬ:</i> определять основные критерии психического утомления;	<i>Устный опрос</i>
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств;	<i>М2</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; <i>УМЕТЬ:</i> владеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда;	<i>Устный опрос</i>
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий	<i>М3</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> применение средств и методов физического воспитания при занятиях двигательной активности; <i>УМЕТЬ:</i> использовать тесты, позволяющие самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья;	<i>Устный опрос</i>
Готовность и способность к самостоятельной познавательной деятельности;	<i>М4</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> применение методики активного отдыха при физическом и умственном утомлении; <i>УМЕТЬ:</i> владеть основными приемами неотложной доврачебной помощи;	<i>Устный опрос</i>
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности;	<i>М5</i>	<i>ЗНАТЬ:</i> методы здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; <i>УМЕТЬ:</i> составлять	<i>Устный опрос</i>

		и проводить комплексы гимнастики;	
Умение использовать средства информационных технологий для решения организационных задач;	<i>М6</i>	<i>ЗНАТЬ: методы берегающих технологий на уроке физической культуры</i> <i>УМЕТЬ: проводить комплексы гимнастики, с учетом направления будущей профессии;</i>	<i>Устный опрос</i>
Использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;	<i>П1</i>	<i>ЗНАТЬ: о освоении техники общеразвивающих упражнений;</i> <i>УМЕТЬ: Использовать разнообразные формы для организации здорового образа жизни;</i>	<i>Устный опрос</i>
Владение современными технологиями управления и сохранения здоровья;	<i>П2</i>	<i>ЗНАТЬ: разновидности упражнений с расслаблением, упражнения для коррекции нарушения осанки</i> <i>УМЕТЬ: выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики</i>	<i>Устный опрос</i>
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья;	<i>П3</i>	<i>УМЕТЬ: развивать координационные способности;</i>	<i>Устный опрос</i>
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности;	<i>П4</i>	<i>ЗНАТЬ: развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности</i> <i>УМЕТЬ: технически грамотно (на технику) выполнять физические упражнения</i>	<i>Устный опрос</i>
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых	<i>П5</i>	<i>ЗНАТЬ: правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</i>	<i>Устный опрос</i>

<p>видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>		<p><i>УМЕТЬ:</i> <i>совершенствовать</i> <i>восприятие,</i> <i>внимание, памяти и</i> <i>согласованности</i> <i>групповых</i> <i>взаимодействий</i></p>	
--	--	---	--