Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 30.03.2023 11:21:16
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93055aee66c6798510b53386f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «1» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____ Н.Г. Тимакова
«1» 09 2022г.

Введено в действие
Приказ №56 ОД от "1" 09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Квалификация базовой подготовки

Дизайнер

Форма обучения очная

2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ № 308 от 5 мая 2022 г.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:
Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Председатель П(Ц)К: _____ /К.В. Корсакова/

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**6**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**13**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**15**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 8 ЛР 9	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
ОК 4 ОК 6 ЛР 1 ЛР 29	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Объем образовательной программы 175 часов:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 175 часов;
- в том числе в форме практической подготовки 0 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов;
- консультации – 0 часа;
- промежуточная аттестация 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	**175**
в том числе:	
1. Основное содержание	**175**
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия	175
2. Профессионально - ориентированное содержание	Не предусмотрено
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	
Контроль:	
контрольные работы (текущий контроль)	Не предусмотрено
рубежный контроль	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	Не предусмотрено
Консультации	Не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачета	6 (прак)
Промежуточная аттестация в форме экзамена	Не предусмотрено

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Виды легкой атлетики.				
Тема 1.1. Изучение техники бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2 ЛР 1
	Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**11**	
	1.	Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2.	Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3.	Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
	4.	Изучение эстафетного бега 4 х 100 метров	2	
	5.	Изучение бега на дистанцию 1000 метров	1	
	6.	Закрепление бега на дистанцию 1000 метров	1	
	7.	Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши) без учета времени.	2	
	8.	Изучение бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**12**	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	2.	Совершенствование эстафетного бега 4*100 м	2	
	3.	Изучение эстафетного бега 4 по 400 м	1	
	4.	Закрепление эстафетного бега 4 по 400 м	2	
	5.	Совершенствование эстафетного бега 4 по 400 м	2	
	6.	Совершенствование бега на дистанцию 1000 м.	2	
	7.	Совершенствование бега на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	

Тема 1.3. Изучение технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Технические и беговые виды легкой атлетики.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**12**	
	1.	Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	2.	Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	3.	Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1	
	4.	Бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5.	Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	6.	Изучение бега по пересеченной местности	1	
	7.	Закрепление бега по пересеченной местности	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 2. Баскетбол				
Тема 2.1. Техника элементов баскетбола	Содержание учебного материала			ОК 6, ОК 7, ОК 9, ЛР 9
	Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**22**	
	1.	Закрепление передвижений в защитной стойке	2	
	2.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	2	
	3.	Закрепление высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля	2	
	4.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	5.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения	2	
	6.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	7.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	9.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	10.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	11.	Закрепление броска мяча после ведения	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.2. Совершенствование техники элементов баскетбола	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 1
	Гигиена физических упражнений. Двигательная активность. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия		**17**	
	1.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	1	
	2.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	3.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	4.	Изучение ведения мяча с сопротивлением	2	
	5.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху	1	
	6.	Изучение передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	1	
	7.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	9.	Изучение броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	1	
	10.	Совершенствование броска мяча после ведения	2	
	11.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.3. Тактические действия в баскетболе	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 1
	Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**11**	
	1.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением	1	
	2.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	2	
	3.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	1	
	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	2	
	5.	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча	1	
	6.	Изучение выбивания мяча	1	
	7.	Закрепление выбивания мяча	1	
	8.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 3. Лыжная подготовка				ОК 10, ОК 11, ОК 9, ЛР 9
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			
	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего поколения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**6**	

	1.	Закрепление попеременного двухшажного хода.	1	
	2.	Закрепление одновременного бесшажного хода.	1	
	3.	Закрепление подъемов в гору	1	
	4.	Закрепление спусков с гор в высокой, средней, низкой аэродинамической стойке	1	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 11, ОК 8, ЛР 9
	Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Совершенствование техники передвижений на лыжах.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**14**	
	1.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	4	
	3.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	4.	Совершенствование подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамических стойках	4	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.3. Передвижения на лыжах различными способами	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Совершенствование техники передвижений на лыжах.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**14**	
	1.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	3.	Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6.	Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	2	
	7.	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 4. Волейбол				

Тема 4.1. Техника элементов волейбола	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ЛР 9
	Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**10**	
	1. Изучение техники элементов волейбола	1	
	2. Закрепление передачи сверху в парах в средней стойке	1	
	3. Совершенствование передачи сверху в парах в средней стойке	1	
	4. Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	5. Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	6. Изучение сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	7. Закрепление сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	8. Закрепление приема мяча снизу двумя руками	1	
	9. Закрепление нижней прямой подачи	1	
	10. Совершенствование нижней прямой подачи	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.2. Закрепление элементов волейбола	Содержание учебного материала		ОК 8, ОК 3, ОК 4, ЛР 9
	Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**21**	
	1. Совершенствование верхней передачи в колоннах в средней стойке	3	
	2. Совершенствование сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	3	
	3. Изучение верхней и нижней передачи с водящим	2	
	4. Закрепление верхней и нижней передачи с водящим	2	
	5. Изучение второй передачи в зону 2 и 4 после приема подачи	2	
	6. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах	2	
	7. Изучение нападающего удара	2	
	8. Совершенствование нижней прямой подачи.	2	
	9. Закрепление нападающего удара	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено	
Тема 4.3. Совершенствование элементов волейбола	Содержание учебного материала		ОК 7, ОК 2, ОК 8, ПК 1.1, ПК 1.3, ЛР 1
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, прима мяча снизу двумя руками. Игра с заданиями. Жесты судей.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практическое занятие	**7**	

	1.	Закрепление второй передачи в зону 2 и 4 после подачи	1	
	2.	Изучение нападающего удара через сетку после второй передачи	1	
	3.	Закрепление нападающего удара через сетку после второй передачи	2	
	4.	Изучение и закрепление верхней прямой подачи	1	
	5.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 5. Мини футбол.				
Тема 5.1. Техника элементов мини футбола	Содержание учебного материала			ОК 1, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 3.2, ЛР 1
	Техника безопасности на уроках по мини футболу. Правила соревнований по мини футболу. Техника передачи мяча на месте и в движении.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**3**	
	1.	Закрепление передачи мяча наружной стороной стопы на месте и в движении.	1	
	2.	Совершенствование передачи мяча наружной стороной стопы в движении.	1	
	3.	Закрепление ударов по воротам.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 6. Легкая атлетика			**9**	
Тема 6.1. Бег на дистанцию 100 м.	Содержание учебного материала			ОК 10, ОК 11, ЛР 9
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Техника бега на короткие дистанции			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**1**	
	1.	Совершенствование бега на дистанцию 100 метров.	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 6.2. Изучение элементов технических и тактика беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ЛР 9
	Техника метания гранаты			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		**8**	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	2.	Изучение метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	3.	Бег на дистанцию 1000 метров без учета времени	2	
	4.	Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	5.	Совершенствование бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	

Промежуточная аттестация - Зачет	**6**	
Промежуточная аттестация - Экзамен	не предусмотрено	
Консультации	не предусмотрено	
Всего:	**175**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д..

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / С.В. Быченков О.В., Везеницын.— Саратов: Профобразование, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с. Режим доступа: https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-pogadaev

Дополнительные источники:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.П. Врублевский. - М.: Издательство «Спорт», 2016. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55556.html
2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html
3. Готовцев Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей [Электронный ресурс] / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72915.html

4. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Б.Х. Ланда. - М.: Издательство «Спорт», 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74293.html
5. Ландырь А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. - М.: Издательство «Спорт», 2018. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78352.html
6. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.С. Эммерт [и др.]. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html
7. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63642.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**ОК**	**ЛР**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения:			
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4.Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 9.Осуществлять профессиональную деятельность в	ЛР 1. Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве. ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и	Оценка разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений. Оценка разработки комплекса физических упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки с учетом состояния здоровья. Текущий контроль физических качеств на практических занятиях. Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 3 «Баскетбол» (1 полугодие) Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 1, 7 «Легкая атлетика» в соответствии критериям V-VI ступени

	условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (2 полугодие) Оценка деятельности во время проведения учебных спортивных игр.
Знания:			
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность	ЛР 9. Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий	Оценка освоения основ техники по видам спорта. Оценка освоения основ здорового образа жизни на практических занятиях.

	обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. ОК 11.Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.	сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	

В книге прошито и скреплено печатью

10 листов

Директор ГАПОУ «ЛМХПК»

Н.Г. Тимакова