

МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ОХРАНЫ ОБЪЕКТОВ ЖИВОТНОГО МИРА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Нижегородской области  
**«КРАСНОБАКОВСКИЙ ЛЕСНОЙ КОЛЛЕДЖ»**  
(ГБПОУ НО «КБЛК»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
двигателей, систем и агрегатов автомобилей**

Р.п. Красные Баки  
2021г.

Рабочая программа разработана на основании ФГОС среднего общего образования, и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» от 21 июля 2015г. (Регистрационный номер рецензии 383) от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО») с уточнениями одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)

Организация разработчик: ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной колледж»

Разработчик: С.А. Грязнов ,руководитель физического воспитания

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссий  
общеобразовательных дисциплин ГБПОУ НО «Краснобаковский лесной  
колледж»

протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Председатель: Т.В. Поспелова



## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, предназначена для изучения дисциплины Физическая культура по программам подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

## **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• Личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

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

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

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

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

**• предметных:**

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

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

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

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

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

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

Объем учебной дисциплины (всего) 117 часов, в том числе:

суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем учебной дисциплины (всего)</b>	<i>117</i>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<i>117</i>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>117</i>
<b>Самостоятельная работа</b>	
Консультации	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика Техника безопасности на уроках физического воспитания.			16	
<b>Тема 1.1.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, иниширование. Техника безопасности на уроках физического воспитания.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	
	<b>Практические занятия:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделу: легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.			
<b>Тема 1.2.</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Практические занятия:</b> Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.			
<b>Тема 1.3.</b> Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2	
	<b>Практические занятия:</b> Бег на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.			
<b>Тема 1.4.</b> Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.			
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2	
	<b>Практические занятия:</b> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.			



<b>Раздел 2.</b> Спортивные игры волейбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Ознакомление с правилами игры в волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху, снизу.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практические занятия:</b> Инструктаж по технике безопасности по разделам: Спортивные игры(волейбол) Отработка техники владения мячом подготовительные упражнения: игра над собой; сверху, снизу; игра со стеной; игра в парах.	6	
<b>Тема 2.2.</b> Техника поддачи мяча через сетку (сверху и снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники поддачи мяча подготовительные упражнения: поддачи через сетки (10 подач), поддачи на точность по зонам площадки 1,2,3. Сдача норматива.	6	
<b>Тема 2.3.</b> Техника приема мяча после поддачи (сверху, снизу)	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники приема мяча после подач (сверху, снизу). Работа в парах один подает, второй принимает. Работа в тройке (подача, прием, передача).	6	
<b>Тема 2.4.</b> Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практические занятия:</b> Отработка техники нападения (нападающий удар), отработка техники защиты (блок над сеткой). Совершенствование навалкой нападения и защиты в учебно-тренировочной игре.	10	
<b>Тема 2.5.</b> Судейство в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>		2
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	4	
<b>Раздел 3.</b> Силовая подготовка.		4	
<b>Тема 3.1.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на уроках физического воспитания. Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
<b>Тема 3.2.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа.	2	

	Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.		
<b>Раздел 4 Лыжная подготовка.</b>		8	
<b>Тема 4.1.</b> Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор снаряжения.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b> Инструктаж по технике безопасности по разделам: Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях. Личная гигиена Подбор студентами лыж, палок и лыжных ботинок.	2	
<b>Тема 4.2.</b> Техника передвижения 2-х шажным ходом.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ 2-х шажного хода. Отработка хода по учебному кругу.	2	
<b>Тема 4.3.</b> Техника передвижения одновременными ходами.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ одновременных ходов. Отработка ходов по учебному кругу.		
<b>Тема 4.4.</b> Прохождение дистанций 3км, 5км и на общую выносливость 5 км, 10 км.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Сдача норматива: юноши – 5 км, девушки – 3 км. Отработка лыжных ходов. Сдача норматива на общую выносливость: юноши – 10км, девушки – 5 км.	2	
<b>Раздел 5 Гимнастика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1</b> Вольные упражнения по гимнастике.	<b>Содержание учебного материала.</b> Инструктаж по технике безопасности по разделам: Гимнастика		2
	<b>Практические занятия:</b> Комплекс вольных упражнений по гимнастике	4	
<b>Тема 5.1</b> Прыжок через гимнастического козла	<b>Практическое занятие:</b> Вводные упражнения для прыжка через гимнастического козла. Прыжок через гимнастического козла.	6	
<b>Раздел 6.</b> Спортивные игры – баскетбол. Техника безопасности на уроках физического воспитания.		<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		2

<b>Тема 6.1.</b> Техника ловли, передача и ведение мяча.	<b>Практические занятия.</b> Инструктаж по технике безопасности по разделам: Спортивные игры (баскетбол) Отработка техники ловли, передачи и ведения мяча. Ловля мяча двумя и одной рукой. Передача мяча от груди, одной рукой, из-за головы, отскоком от пола. Ведение мяча одной рукой, попеременно.	2	
<b>Тема 6.2.</b> Техника бросков мяча с места и в движении.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Отработка техники бросков мяча с места. Броски в кольцо с семи точек площадки, штрафные броски, трех очковые броски. Отработка техники бросков мяча в движении, с двух шагов, с отскоком от щита, передача и бросок. Отработка бросков в учебно-тренировочной игре. Сдача норматива.	10	2
<b>Тема 6.3.</b> Техника приемов защиты – перехват приемов, применяемых против бросков.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Отработка техники приемов защиты – перехватов, приемов против бросков. Отработка всех приемов защиты во время учебно-тренировочной игры.	6	2
<b>Тема 6.4</b> Судейство во время учебно-тренировочной игры.	<b>Практические занятия:</b> Ознакомление и показ жестов судьи, правила игры, ведение счета. Применение студентами в учебно-тренировочной игре.	2	
<b>Раздел 3.</b> Силовая подготовка.		4	
<b>Тема 3.3.</b> Упражнение на силу	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Техника безопасности на уроках физического воспитания. Круговой тренинг (отжимание, выпрыгивание вверх, подтягивание, прыжки вперед из положения сидя, прыжки через скамейку)	2	
<b>Тема 3.4.</b> Проверка силовых качеств	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Юноши: подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре лежа. Девушки: отжимание от гимнастической лавочки, подъем туловища из упора лежа.	2	
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика		22	
<b>Тема1.1</b> Бег 100 м, эстафетный бег 100 х 4. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия:</b> Бег на короткие дистанции 100 м. Объяснение, показ бега на 100 м, изучение низкого старта, стартового разгона, финиширование. Показ и объяснение передачи эстафетной палочки в беге 4 х 100. Сдача норматива в беге на 100 м.	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема1.2</b> Бег на средние дистанции 500 м и 1000 м.	<b>Практические занятия:</b> Бег на средние дистанции 500 м - девушки, 1000 м - юноши. Объяснение старта с высокой стойки, распределение сил по дистанции. Сдача норматива в беге на 500 м и 1000 м.	2	
<b>Тема1.3</b> Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м и выносливость (3000 м и 5000 м)	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Бег на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции, правильное дыхание. Сдача нормативов: юноши – 3000 м, девушки – 2000 м и на выносливость: юноши – 5000 м, девушки – 3000 м.	8	
<b>Тема 14.</b> Метание гранаты: юноши – 700гр., девушки – 500 гр.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника безопасности при метании гранаты. Техника метания: стойка, разгон, траектория полета гранаты. Сдача норматива.	3	
<b>Тема 1.5.</b> Прыжок в длину способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: разгон, подбор толчковой ноги, техника полета после отталкивания, техника приземления на обе ноги.	3	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, Баковское участковое лесничество(кв.50), оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

**Оборудование учебного кабинета:** баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; секундомеры, турник, гимнастические маты, гимнастический мостик, козел, лыжные ботинки, лыжи, лыжные палки,

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, компьютер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### **Основные источники:**

1.Муллер А.Б, Дядичкина Н.С, Богащенко Ю.А. Профессиональное образование «Физическая культура»- Москва-Юрайт-2018

###### **Электронные ресурсы:**

1.Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.ЮБлизневский, С.КРябинина 2018,(Электронный ресурс)- [http:// www/biblio-online/ru/](http://www/biblio-online/ru/)- ЭБС ООО Юрайт.

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

## ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения практических занятий, промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p><b>• личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного</li> </ul>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <p><b>Текущий контроль:</b> -выполнение практических занятий</p> <p><b>Промежуточная аттестация -</b> дифференцированный зачет</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b> - традиционная система отметок за каждый выполненный норматив, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов входе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая

#### **Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

*Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно*

умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

*проводить по приросту к исходным показателям.*

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

- На входе – начало учебного года, семестра;
- На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.