

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Ардинский профессиональный техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

п.Механизаторов, 2025

Программа общеобразовательной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств, Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и положения Федеральной образовательной программы среднего общего образования

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Ардинский профессиональный техникум" (ГБПОУ РМЭ «АПТ»)

Разработчик:

Молотов С.А., преподаватель ГБПОУ РМЭ «АПТ».

Рекомендована цикловой методической комиссией.

Протокол заседания цикловой методической комиссией

№ 2 от «24» 10 2025г

Председатель ЦМК Зиновьев Зиновьева М.В

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО и разработана на основании требований ФГОС СОО и положений ФОП СОО для реализации образовательной программы по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств

1.2.1 Цели дисциплины.

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.2.2. Планируемые результаты освоения образовательной дисциплины

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	ОК 04, ОК 08
ПР 2	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;	ОК 04, ОК 08
ПР 3	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.	ОК 04, ОК 08
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	ОК 04, ОК 08
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценки её эффективности;	ОК 04, ОК 08
ПР 6	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»;	ОК 04, ОК 08
ПР 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	ОК 04, ОК 08
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	ОК 04, ОК 08
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	ОК 04, ОК 08
ПР 10	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);	ОК 04, ОК 08

ПР 11	демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;	ОК 04, ОК 08
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	ОК 04, ОК 08
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	ОК 04, ОК 08
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	ОК 04, ОК 08
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	ОК 04, ОК 08
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	ОК 04, ОК 08
ПР 17	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 тестовых испытаний.	ОК 04, ОК 08

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Гражданское воспитание

ЛР ГВ 1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
ЛР ГВ 2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
ЛР ГВ 3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
ЛР ГВ 4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
ЛР ГВ 5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
ЛР ГВ 6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

ЛР ГВ 7	готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;
Патриотическое воспитание	
ЛР ПВ 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 ПВ 2	ценостное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
ЛР ПВ 3	идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
Духовно-нравственное воспитание	
ЛР ДНВ 1	осознание духовных ценностей российского народа;
ЛР ДНВ 2	сформированность нравственного сознания, этического поведения;
ЛР ДНВ 3	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
ЛР ДНВ 4	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ЛР ДНВ 5	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
Эстетическое воспитание	
ЛР ЭВ 1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику научного творчества, присущего физической науке;
ЛР ЭВ 2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
ЛР ЭВ 3	убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
ЛР ЭВ 4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
Физическое воспитание	
ЛР ФВ 1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР ФВ 2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР ФВ 3	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Трудовое воспитание

ЛР ТВ 1	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
ЛР ТВ 2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР ТВ 3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
ЛР ТВ 4	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

Экологическое воспитание

ЛР ЭКВ 1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
ЛР ЭКВ 2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основании целей устойчивого развития человечества;
ЛР ЭКВ 3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
ЛР ЭКВ 4	расширение опыта деятельности экологической направленности.

Ценности научного познания

ЛР ЦНП 1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
ЛР ЦНП 2	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
ЛР ЦНП 3	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные учебные действия

1) базовые логические действия

МР БЛД 1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
МР БЛД 2	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР БЛД 3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР БЛД 4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

МР БЛД 5	разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
МР БЛД 6	вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР БЛД 7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального или комбинированного взаимодействия;
МР БЛД 8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

2) базовые исследовательские действия

МР БИД 1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
МР БИД 2	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);
МР БИД 3	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
МР БИД 4	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности жизненных ситуациях;
МР БИД 5	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
МР БИД 6	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
МР БИД 7	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
МР БИД 8	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
МР БИД 9	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
МР БИД 10	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
МР БИД 11	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

3) работа с информацией

МР РИ 1	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
МР РИ 2	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

МР РИ 3	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
МР РИ 4	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;
МР РИ 5	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Универсальные коммуникативные действия

1) общение

МР О 1	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
МР О 2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
МР О 3	владеть различными способами общения и взаимодействия;
МР О 4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
МР О 5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

2) совместная деятельность

МР СД 1	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
МР СД 2	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
МР СД 3	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
МР СД 4	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
МР СД 5	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
МР СД 6	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Универсальные регулятивные учебные действия

1) самоорганизация

МР СО 1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
МР СО 2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

МР СО 3	давать оценку новым ситуациям;
МР СО 4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
МР СО 5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
МР СО 6	оценивать приобретённый опыт;
МР СО 7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
МР СО 8	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2) Самоконтроль, принятие себя и других	
МР СК 1	давать оценку новым ситуациям, вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
МР СК 2	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
МР СК 3	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верногорешения;
МР СК 4	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
МР СК 5	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
МР СК 6	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
МР СК 7	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
МР СК 8	признавать своё право и право других на ошибку;
МР СК 9	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ФВ 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.
ФВ 3	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию.
ФВ 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.
ФВ 5	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей.
ФВ 6	Демонстрирующий и развивающий свою физическую подготовку, необходимую для избранной профессиональной деятельности, способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в изменяющихся условиях (профессиональных, социальных, информационных, природных), эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ФВ 7	Использующий средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	120
в форме практической подготовки	8
1 Основное содержание	112
Теоретическое обучение	6
Практические занятия	106
2 Профессионально-ориентированное содержание	8
Теоретическое обучение	4
Практические занятия	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем в часах	Планируемые результаты, формированию которых способствует элемент программы			
	1	2					
Раздел 1 Физическая культура как часть культуры общества и человека			20				
Основное содержание			10				
Содержание учебного материала			4				
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия, основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		4	ОК 04, ОК 08, ПР 1-ПР 6, ЛР ГВ 1-ЛР ГВ 8, ЛР ЦНП 1-ЦНП 3, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11, МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7			
	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО						
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08, ПР 1-ПР 6, ПР 12-ПР 17, ЛР ГВ 1-ЛР ГВ 8, ЛР ЦНП 1-ЦНП 3, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, ЛР ПВ 1-ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1-ЛР ДНВ 5, ЛР ЭВ1-ЛР ЭВ 4, ЛР ЭКВ 1-ЛР ЭКВ 4, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11, МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7			
	Понятие «Здоровье» (физическое, психическое, социальное)Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.		2				
	Понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание рациональное питание						
	Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.						

Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПР 6-ПР 9, ЛР ГВ 1-ЛР ГВ 8, ЛР ЦНП 1-ЦНП 3, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, ЛР ПВ 1-ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1-ЛР ДНВ 5, ЛР ЭВ1-ЛР ЭВ 4, ЛР ЭКВ 1-ЛР ЭКВ 4, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11, МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7	
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями			
	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля			
Профессионально ориентированное содержание		4	ОК 04, ОК 08, ПР 6-ПР 9, ЛР ГВ 1-ЛР ГВ 8, ЛР ЦНП 1-ЦНП 3, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, ЛР ПВ 1-ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1-ЛР ДНВ 5, ЛР ЭВ1-ЛР ЭВ 4, ЛР ЭКВ 1-ЛР ЭКВ 4, ЛР ТВ 1-ЛР ТВ 4, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11, МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7	
Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	2	2	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления в работе сварщика. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики
		2		
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	2	2	ОК 04, ОК 08, ПР 4, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 12, ПР 15, ПР 16, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, ЛР ПВ 1-ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1-ЛР ДНВ 5, ЛР ЭВ1-ЛР ЭВ 4, ЛР ЭКВ 1-ЛР ЭКВ 4, ЛР ТВ 1-ЛР ТВ 4, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11, МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки	2		
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств.	2		ОК 04, ОК 08, ПР 4, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 12, ПР 15, ПР 16, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, ЛР ПВ 1-ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1-ЛР ДНВ 5, ЛР ЭВ1-ЛР ЭВ 4, ЛР ЭКВ 1-ЛР ЭКВ 4, ЛР ТВ 1-ЛР ТВ 4, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11,

			МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		60	
Профессионально ориентированное содержание		4	
Тема 2.1 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПР 4, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 12, ПР 15, ПР 16, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, ЛР ПВ 1-ЛР ПВ 3, ЛР ДНВ 1-ЛР ДНВ 5, ЛР ЭВ1-ЛР ЭВ 4, ЛР ЭКВ 1-ЛР ЭКВ 4, ЛР ТВ 1-ЛР ТВ 4, МР БЛД 1-МР БЛД 8, МР БИД 1-МР БИД 11, МР РИ 1-МР РИ 5, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
	Практические занятия	4	
	<i>Практическое занятие №1</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики работы сварщика.	2	
	<i>Практическое занятие №2</i> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики работы сварщика.	2	
	Основное содержание Учебно-тренировочные занятия	46	
Тема 2.2 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	12	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
	Практические занятия	12	
	<i>Практическое занятие №3</i> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	<i>Практическое занятие №4</i> Совершенствование техники спринтерского бега	2	
	<i>Практическое занятие №5</i> Совершенствование техники (кроссового бега) средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши))	2	
	<i>Практическое занятие №6</i> Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	<i>Практическое занятие №7</i> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2	
	<i>Практическое занятие №8</i> Совершенствование техники метания гранаты	2	

	весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);		
Тема 2.3 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	30	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
	Практические занятия	10	
	<i>Практическое занятие №9 Техника конькового хода.</i> Выполнение техники конькового хода. Выполнение техники подъемов «полуелочкой» и «елочкой» и спусков в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочной круге. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	4	
	<i>Практическое занятие №10 Техника одновременного одношажного хода, подъемов «полуелочкой» и «елочкой».</i> Овладение техникой одновременного одношажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъемов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	
	<i>Практическое занятие №11 Техника поворота «переступанием», «плугом».</i> Техника перехода с хода на ход. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов, подъемов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	
	<i>Практическое занятие №12 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</i> Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «елочкой» на учебном круге. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. - Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей	2	
Тема 2.4 Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-
	Практические занятия	2	
	<i>Практическое занятие №13 Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</i> Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	

	Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки		ФВ 7
Тема 2.5 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала Практические занятия <i>Практическое занятие №14 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)</i> Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: Девушки 1 Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом сосок Юноши 1 Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; сосок махом назад. 2 Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, сосок с конца бревна 2 Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, сосок махом вперед (назад) 3 Опорные прыжки: через коня ноги врозь	2 2 2	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7

	одной ногой			
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7	
	Практические занятия	2		
	<i>Практическое занятие №15</i> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2		
Спортивные игры		38		
Тема 2.7 Футбол	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 10, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7	
	Практические занятия	6		
	<i>Практическое занятие №16</i> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2		
	<i>Практическое занятие №17</i> Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2		
	<i>Практическое занятие №18</i> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2		
Тема 2.8 Баскетбол	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 10, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7	
	Практические занятия	4		
	<i>Практическое занятие №19</i> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приемов игры; перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты	2		

	отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча		
	<i>Практическое занятие №20</i> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.9 Волейбол	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 10, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
	Практические занятия	4	
	<i>Практическое занятие №21</i> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении;	2	
	<i>Практическое занятие №22</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения; выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.10 Бадминтон	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, , ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 10, ПР 11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
	Практические занятия	2	
	<i>Практическое занятие №23</i> Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад;	2	
	<i>Практическое занятие №24</i> Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения; Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
Тема 2.11 Теннис	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, , ПР 5, ПР 7, ПР 8, ПР 9, ПР 10, ПР
	Практические занятия	2	

	<i>Практическое занятие №25 Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча). Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам</i>	2	11, ПР 12, ПР 13, ПР 14, ПР 15, ЛР ФВ 1-ЛР ФВ 3, МР О 1-МР О 5, МР СД 1-МР СД 6, МР СО 1-МР СО 8, МР СК 1-9, ФВ 1, ФВ 3-ФВ 7
Дифференцированный зачёт		4	
Итого:		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

**Наименования объектов и средств материально-технического
обеспечения.**

1. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая – 1 шт.
- перекладина навесная универсальная – 1 шт.
- гимнастические скамейки – 7 шт.
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой -5 шт.
- канат для перетягивания – 1 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гантели и гири разного веса
- секундомеры – 1 шт.
- стол теннисный –1 шт.
- щиты, баскетбольные кольца
- сетка волейбольная, антенны волейбольные
- ворота для игры в мини-футбол
- мячи волейбольные – 12 шт.
- мячи баскетбольные – 8 шт.
- маты гимнастические – 10 шт.
- шахматы 4 доски

4. Физкультурно-оздоровительный центр.

Тренажеры:

- беговая дорожка «складная» - 2 шт.
- велотренажер – 3 шт.
- коврики –10 шт.

5. Кабинет преподавателя
6. Раздевалки
7. Душевые
8. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В.и др. - 18-е изд., испр.- М.: издательский центр «Академия», 2019. - 176 с.

3.2.2 Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№	ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	оценка достижения результатов
ПР 1	характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;	- Оценка уровня физической подготовки
ПР 2	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;	- Результаты участия в соревнованиях - Тестирование
ПР 3	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.	- Оценка сдачи системы ГТО
ПР 4	проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;	
ПР 5	контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;	
ПР 6	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 7	выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;	
ПР 8	выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;	
ПР 9	выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;	
ПР 10	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);	

ПР 11	демонстрировать приrostы показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»;	
ПР 12	характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;	
ПР 13	положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;	
ПР 14	выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствуясь правилами их предупреждения и оказания первой помощи.	
ПР 15	планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;	
ПР 16	организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;	
ПР 17	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.	

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
Гражданское воспитание		
ЛР ГВ 1	сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;	- Оценка уровня физической подготовки
ЛР ГВ 2	осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;	- Результаты участия в соревнованиях
ЛР ГВ 3	принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;	- Тестирование
ЛР ГВ 4	готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	- Оценка сдачи системы ГТО
ЛР ГВ 5	готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;	
ЛР ГВ 6	умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;	
ЛР ГВ 7	готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;	
Патриотическое воспитание		

ЛР ПВ 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;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
ЛР ПВ 2	ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;	
ЛР ПВ 3	идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;	
Духовно-нравственное воспитание		
ЛР ДНВ 1	осознание духовных ценностей российского народа;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
ЛР ДНВ 2	сформированность нравственного сознания, этического поведения;	
ЛР ДНВ 3	способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;	
ЛР ДНВ 4	осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;	
ЛР ДНВ 5	ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;	
Эстетическое воспитание		
ЛР ЭВ 1	эстетическое отношение к миру, включая эстетику научного творчества, присущего физической науке;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
ЛР ЭВ 2	способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;	
ЛР ЭВ 3	убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;	
ЛР ЭВ 4	готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;	
Физическое воспитание		
ЛР ФВ 1	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
ЛР ФВ 2	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
ЛР ФВ 3	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;	
Трудовое воспитание		

ЛР ТВ 1	готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;	– Оценка уровня физической подготовки – Результаты участия в соревнованиях – Тестирование – Оценка сдачи системы ГТО	
ЛР ТВ 2	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;		
ЛР ТВ 3	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;		
ЛР ТВ 4	готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;		
Экологическое воспитание			
ЛР ЭКВ 1	сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;	– Оценка уровня физической подготовки – Результаты участия в соревнованиях – Тестирование – Оценка сдачи системы ГТО	
ЛР ЭКВ 2	планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;		
ЛР ЭКВ 3	активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;		
ЛР ЭКВ 4	расширение опыта деятельности экологической направленности.		
Ценности научного познания			
ЛР ЦНП 1	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;	– Оценка уровня физической подготовки – Результаты участия в соревнованиях – Тестирование – Оценка сдачи системы ГТО	
ЛР ЦНП 2	совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;		
ЛР ЦНП 3	осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.		
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ			
Универсальные познавательные учебные действия			
1) базовые логические действия			
МР БЛД 1	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;	– Оценка уровня физической подготовки – Результаты участия в соревнованиях – Тестирование – Оценка сдачи системы ГТО	
МР БЛД 2	устанавливать существенный признак или определение;		
МР БЛД 3	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;		
МР БЛД 4	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;		
МР БЛД 5	разрабатывать план решения проблемы с учётом имеющихся ограничений;		

	учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;	
МР БЛД 6	вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;	
МР БЛД 7	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;	
МР БЛД 8	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.	
<i>2) базовые исследовательские действия</i>		
МР БИД 1	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостояльному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
МР БИД 2	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);	
МР БИД 3	формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;	
МР БИД 4	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности жизненных ситуациях;	
МР БИД 5	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;	
МР БИД 6	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;	
МР БИД 7	давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;	
МР БИД 8	осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;	
МР БИД 9	уметь переносить знания в познавательную	
МР БИД 10	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;	
МР БИД 11	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.	
<i>3) работа с информацией</i>		
МР РИ 1	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ,	- Оценка уровня

	систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	<ul style="list-style-type: none"> - физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
МР РИ 2	создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;	
МР РИ 3	оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;	
МР РИ 4	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;	
МР РИ 5	владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.	
Универсальные коммуникативные действия		
<i>1) общение</i>		
МР О 1	осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
МР О 2	распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;	
МР О 3	владеть различными способами общения и взаимодействия;	
МР О 4	аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	
МР О 5	развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.	
<i>2) совместная деятельность</i>		
МР СД 1	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
МР СД 2	выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;	
МР СД 3	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;	
МР СД 4	оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;	
МР СД 5	предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;	
МР СД 6	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.	
Универсальные регулятивные учебные действия		
<i>1) самоорганизация</i>		

МР СО 1	самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
МР СО 2	самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;	
МР СО 3	давать оценку новым ситуациям;	
МР СО 4	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	
МР СО 5	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;	
МР СО 6	оценивать приобретённый опыт;	
МР СО 7	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;	
МР СО 8	постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	
<i>2) Самоконтроль, принятие себя и других</i>		
МР СК 1	давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня физической подготовки - Результаты участия в соревнованиях - Тестирование - Оценка сдачи системы ГТО
МР СК 2	владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;	
МР СК 3	использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верногорешения;	
МР СК 4	оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;	
МР СК 5	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;	
МР СК 6	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	
МР СК 7	принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;	
МР СК 8	признавать своё право и право других на ошибку;	
МР СК 9	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	