
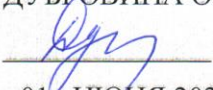


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский профессиональный колледж»

СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ  
ЦИКЛОВОЙ КОМИССИИ  
ПРОТОКОЛ № 5  
ОТ «01» ИЮНЯ 2021Г.  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЦК  
ПЕРМИНА В.Е. 

УТВЕРЖДАЮ:  
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УМР  
ДУБРОВИНА О.С.  
  
«01» ИЮНЯ 2021 Г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУДБ. 07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА**  
**Специальность 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»**

2021 -2022г

Программа учебной дисциплины ОУДБ. 07 «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 приказ №413 (ред. от 29.06.2017 г.);
- Примерной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016г. № 2/16-з), для специальности ППССЗ 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», в том числе с использованием дистанционных форм обучения;
- Рабочей программы воспитания по УГПС 43.00.00 «Сервис и туризм».

Организация-разработчик: ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж»

Разработчики: Падалко И.В, преподаватель физической культуры

Рассмотрена и рекомендована к применению ЦК ГБПОУ «Челябинский профессиональный колледж» протокол № 5 от «01» июня 2021г.

Председатель цикловой комиссии Пермина В.Е

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физической культуры» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физической культуры» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана для специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело», в том числе с использованием дистанционных форм обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина Физическая культура входит в общеобразовательный цикл (общеобразовательных дисциплины - базовые)

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

- Личностные результаты;
- Метапредметные результаты (представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД): регулятивные универсальные учебные действия, познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия);
- Предметные результаты (Таблица 1);
- Личностные результаты воспитания;

Таблица 1 – Планируемые результаты освоения дисциплины ОУДБ.06 «Физическая культура»

Личностные результаты		Метапредметные результаты (УУД)		Предметные результаты	
Код	Описание	Код	Описание	Код	Описание
		Регулятивные			
<b>ЛР1</b>	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	<b>МРР1</b>	самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	<b>ПР1</b>	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
<b>ЛР2</b>	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;	<b>МРР2</b>	ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	<b>ПР2</b>	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
<b>ЛР3</b>	готовность и способность	<b>МРР3</b>	выбирать путь достижения цели,	<b>ПР3</b>	составлять и проводить

	к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;		планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;		комплексы физических упражнений различной направленности;
<b>ЛР4</b>	физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.	<b>МРР4</b>	сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	<b>ПР4</b>	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
<b>ЛР5</b>	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	<b>МРР5</b>	оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и	<b>ПР5</b>	определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

			морали;	<b>ПР6</b>	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	
		<b>Познавательные</b>				
		<b>МПР1</b>	– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;			
		<b>МПР2</b>	находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;			
		<b>МПР3</b>	искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;			
		<b>Коммуникативные</b>				
		<b>МКР1</b>	осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не			

			личных симпатий		
		<b>МКР2</b>	при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);		
		<b>МКР3</b>	развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;		

**Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные рабочей программой воспитания по  
УГС43.00.00 «Сервис и туризм»**

**ЛР 6** – Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

**ЛР 7** – Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР 13** – Выполняющий профессиональные навыки в сфере сервиса домашнего и коммунального хозяйства, гостиничного дела.



#### **1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
Теоретическое обучение	5
лабораторные занятия практические занятия	112
<b>Итоговая аттестация в форме: зачёт, дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>35</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	<b>ЛР1 ЛР2 МРР2 МРР2 МКР1 ПР3</b>
	1   Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике в различных дисциплинах		
	<b>Лабораторные работы</b>	-	
	<b>Практические занятия</b>	7	
	1   Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции		
	2   Совершенствование техники прыжка в длину с места		
	3   Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений		
	4   Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	5   Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	6   Бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м		
	7   Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)		
	8   Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
9   Обучение техники прыжка в длину с места			
<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Тема 1.2 Бег на короткие</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	-	<b>ЛР1 ЛР2 МРР2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>	-	

<b>дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»</b>	<b>Практические занятия</b>		7	<b>МПР2 МКР1 ПР3</b>
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега		
	2	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений		
	3	Закрепление практики судейства		
	4	Закрепление прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)		
	6	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	7	Повышение уровня ОФП		
<b>Тема 1.3 Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	<b>ЛР1 ЛР2 МРР2 МПР2 МКР1 ПР3</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		7	
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	2	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега		
	3	Овладение техникой бега на средние дистанции		
	4	Обучение техники бега с низкого, среднего и высокого старта: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		
	5	Эстафетный бег 4*400 м		
6	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»			
7	Повышение уровня ОФП			
8	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике			
<b>Тема 1.4 Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	<b>ЛР1 ЛР2 МРР2 МПР2 МКР1 ПР3</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Совершенствовать технику бега по дистанции		
	2	Разучивание комплексов специальных упражнений		
3	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)			

	4	Финиширование. Развитие выносливости		<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b> <b>ПР3</b>
	5	Совершенствовать технику бега по дистанции		
	6	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	7	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	8	Бег по прямой с различной скоростью		
	9	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши)		
<b>Тема 1.5</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		6	
	1	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		
	2	Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	3	Эстафетный бег		
	4	Выполнение контрольного норматива.: 500 метров–девушки,1000 метров юноши		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	6	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	7	Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
<b>Раздел 2</b> <b>Спортивные игры</b>			<b>40</b>	<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b> <b>ПР3</b> <b>ПР6</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1	
	1	Правила игры и судейство в баскетболе		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		18	
	1	Правила игры		
	2	Техника безопасности игры		
	3	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	4	Игра по правилам		
	5	Ловля и передача мяча		
6	Ведение			
	7	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)		

	8	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b> <b>ПР3</b> <b>ПР6</b>
	9	Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание		
	10	Тактика игры в нападении (индивидуальные и групповые действия)		
	11	Тактика игры в защите (индивидуальные и групповые действия)		
	12	Техника игры в защите		
	13	Техника игры в нападении		
	14	Совершенствование координационных движений		
	15	Увеличение мышечной силы, укрепление связочного аппарата, формирование правильной осанки		
	16	Сдача контрольных нормативов		
<b>Тема 2.2</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1	
	1	Правила игры и судейство в волейболе		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		19	
	1	Правила игры в волейбол		
	2	Техника безопасности игры		
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола		
	4	Игра по правилам		
	5	Исходное положение (стойки)		
	6	Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены		
	7	Перемещения, передача (верхняя передача)		
	8	Перемещения, передача (нижняя передача)		
	9	Подача (нижняя, верхняя)		
	10	Нападающий удар		
	11	Блокирование		
12	Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину			
13	Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе			
14	Тактика игры в нападении		<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b>	

	15	Тактика игры в защите		<b>ПР3</b>
	16	Совершенствование физических качеств		
	17	Сдача контрольных нормативов		
<b>Раздел 3</b> <b>Лыжная подготовка</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Техника попеременного</b> <b>двушажного хода.</b> <b>Техника подъемов и</b> <b>спуска в «основной</b> <b>стойке»</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		1	<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b> <b>ПР3</b>
	1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке		
	2	Правила судейства соревнований по лыжным гонкам		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Выполнение техники попеременного двушажного хода		
	2	Выполнение техники подъёмов «полу ёлочкой» и «елочкой»		
	3	Выполнение техники спуска в «основной стойке»		
	4	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		
	5	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге		
6	Обучение и закрепление технике подъема и спусков			
<b>Тема 3.2</b> <b>Техника одновременного</b> <b>бесшажного и</b> <b>одношажного ходов,</b> <b>подъёмов «полуёлочкой»</b> <b>и «ёлочкой»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b> <b>ПР3</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке»		
	2	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне		
	3	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		
	4	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
5	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные			
<b>Тема 3.3</b> <b>Техника поворота</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	<b>ЛР1</b> <b>ЛР2 МРР2</b> <b>МРР2</b> <b>МКР1</b> <b>ПР3</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	

<b>«переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход</b>	<b>Практические занятия</b>		3	<b>ЛР1 ЛР2 МРР2 МРР2 МКР1 ПР3</b>
	1	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом»		
	2	Совершенствование техники попеременного двушажного хода, одновременных ходов		
	3	Совершенствование техники подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне		
<b>Тема 3.4 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		5	
	1	Оценка техники попеременного двушажного хода на учебном круге		
	2	Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне		
	3	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны		
	4	Прием контрольных нормативов на дистанции 3 км у девушек, дистанции 5 км у юношей		
	5	Преодоление подъемов и препятствий		
	6	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		
	7	Совершенствование техники попеременных ходов		
8	Совершенствование техники одновременных ходов			
9	Судейство соревнований по лыжным гонкам			
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>			<b>20</b>	
<b>Тема 4.1 Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
	2	Правила судейства соревнований по гимнастике		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		19	
	1	Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке		



	2	Выполнение акробатической комбинация: кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, сед в полушпагат		
	3	Закрепление техники переката боком в группировке		
	4	Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний		
	5	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением		
	6	Упражнения на внимание, висы и упоры		
		Дифференцированный зачёт	2	
<b>Всего:117 (5- теория+112 практика)</b>				

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины физическая культура осуществляется в спортивном зале, в том числе с использованием дистанционных форм обучения.

- Оборудование спортивного зала: брусья параллельные, козел, конь для опорных прыжков, гимнастические перекладины, шведская стенка, тренажеры, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, мячи (баскетбольные, волейбольные, набивные); гимнастические маты, лыжные комплекты, секундомер, свисток и т.д.
- комплект учебно-методической документации;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- комплекты обучающих таблиц-плакатов по основным темам;
- учебные видеофильмы.

Технические средства обучения – компьютер с выходом в интернет, средства отображения информации, проектор, экран, монитор, программное обеспечение.

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

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

Основные источники:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. Издательство: Просвещение, 2019
2. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. Издательство: Просвещение, 2019.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005
3. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 237 с. Ил. – ISBN 978-5-09-019976-6.

Интернет-ресурсы:

<http://www.sportbox.ru> – сайт трансляций спортивных соревнований со всего мира.

<http://www.minobr.ru> – сайт министерства образования и науки РФ

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения		Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний осваиваемых в рамках дисциплины «Физическая культура»(Личностные, Метапредметные УДД, Предметные):</b>			Практические занятия  Текущий контроль:  Практические занятия  -Работа в парах  Промежуточный контроль:  -Работа в парах  Итоговый контроль: - дифференцированный зачет  -Текущий контроль
<b>Личностные результаты освоения дисциплины</b>	<b>Л1</b>	готов и способен к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
	<b>Л2</b>	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;	
	<b>Л3</b>	готов и способен к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;	
	<b>Л4</b>	физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.	
	<b>Л5</b>	неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.	
<b>Регулятивные</b>			
	<b>МР1</b>	самостоятельно определяет цели, задает	

	параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;	Текущий контроль: Практические занятия
MP2	ставит и формулирует собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;	-Работа в парах
MP3	выбирает путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;	Промежуточный контроль: -Работа в парах
MP4	сопоставляет полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.	Итоговый контроль:
MP5	оценивает возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;	зачет
<b>Познавательные УДД</b>		
МП1	критически оценивает и интерпретирует информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;	Текущий контроль: Практические занятия
МП2	находит и приводит критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;	-Работа в парах  Промежуточный контроль: -Работа в парах
МП3	ищет и находит обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;	Итоговый контроль:  зачет
<b>Коммуникативные УДД</b>		
МК1	осуществляет деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий	
МК2	при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);	

	<b>МК3</b>	развернуто, логично и точно излагает свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;	
<b>Перечень умений осваиваемых в рамках дисциплины (Предметные результаты):</b>			<b>Практические занятия</b>
<b>предметные</b>	<b>П1</b>	определяет влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Текущий контроль: Практические занятия
	<b>П2</b>	знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	-Работа в парах
	<b>П3</b>	составляет и проводит комплексы физических упражнений различной направленности;	Промежуточный контроль: -Работа в парах
	<b>П4</b>	выполняет комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	Итоговый контроль: - дифференцированный зачет
	<b>П5</b>	определяет уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	
	<b>П6</b>	выполняет технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	