

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно–строительный университет»
(ГБОУ АО ВО АГАСУ)
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ

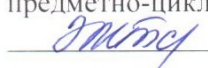


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
среднего профессионального образования


08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Квалификация – техник

Форма обучения заочная

ОДОБРЕНО
предметно-цикловой комиссией
«Гуманитарные и
социально-экономические
дисциплины»
Протокол № 9
от «30» апреля 2026г.
Председатель
предметно-цикловой комиссии
 Э.М. Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО
методическим советом
КСиЭ АГАСУ
Протокол № 9
от «30» апреля 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КСиЭ АГАСУ

/С.Н. Коннова/
«30» апреля 2026г.

Составитель:



/Р.Н. Бекбулатов/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СОО специальности
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ



/ Д.С. Захарова/

Заведующий библиотекой



/Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



/Е.О. Черемных/

Специалист ООСиМ СПО



/К.П. Мордвинова/

Рецензент:

Заведующая кафедрой образовательных технологий
физической культуры и спорта
КПН ФГБОУ ВО «АГУ им. В.Н. Татищева»



/Н.В. Ермолина/

Принято ООСиМ СПО:
Начальник ООСиМ СПО



/А.П. Гельван/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	7
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ	12
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
7.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса	17
7.2. Рекомендуемая литература.....	17
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	18
9. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в КСиЭ АГАСУ при реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений заочной формы обучения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» от 29 июня 2017 г. № 613 с учетом требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учащегося, его самоопределения.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений заочной формы обучения

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлено на укрепление здоровья, повышения физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирования у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание

учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

В процессе освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) подведение результатов обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется в

рамках промежуточной аттестации.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений заочной формы обучения с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ место учебного предмета «Физическая культура» в составе общих учебных предметов, обязательных для освоения технологического профиля профессионального образования.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

- **личностных:**

Л.1 сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

Л.4 готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

Л.9 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;

Л.10 идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

Л.11 осознание духовных ценностей российского народа;

Л.16 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

Л.20 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

Л.21 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л.22 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

Л.26 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

- ***метапредметных***

М.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

М.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

М.8 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М.9 овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

М.13 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

М.18 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

М.21 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

М.26 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

М.28 владеть различными способами общения и взаимодействия;

М.29 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

М.30 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

М.34 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

М.41 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

М.48 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
 М.49 сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
 М.53 сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

• *предметных*

П.1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П.4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
Раздел 1. Легкая атлетика	

Тема 1.1. Строевые упражнения.	Классификация строевых упражнений.
Тема 1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 м., 60 м., 3х10м., 10х10 м., 100 м.
Тема 1.3. Бег с высокого старта на средние дистанции.	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400 м., 500 м., 1000 м.
Тема 1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000 м., 3000 м. Кроссовая подготовка.
Тема 1.5. Прыжок в длину с места.	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.
Раздел 2. Волейбол	
Тема 2. 1. Стойка и перемещение волейболиста.	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча.	Совершенствование приема и передачи мяча.
Тема 2.3. Поддача мяча через сетку.	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.
Тема 2.4. Нападающий удар и его блокировка.	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.
Раздел 3. Баскетбол	
Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста.	Совершенствование стойки в баскетболе, и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.
Тема 3.2. Техника ловли и передачи мяча.	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола). Двухсторонняя игра.
Тема 3.3. Техника ведения мяча.	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.
Тема 3.4. Штрафной бросок.	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.
Тема 3.5. Техника броска с остановкой в два шага.	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.
Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков в обороне и атаке. Двухсторонняя игра.
Раздел 4. Гимнастика. ОФП.	
Тема 4.1. Акробатические элементы.	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.
Тема 4.2. Силовые упражнения.	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног(подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).

Тема 4.3 Общая физическая подготовка (ОФП).	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах
--	---

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Практические работы	Самостоятельная работа
1.	Строевые упражнения.	2		2
2.	Бег с низкого старта на короткие дистанции.	4		4
3.	Бег с высокого старта на средние дистанции.	6	2	4
4.	Бег с высокого старта на длинные дистанции.	6		6
5.	Прыжок в длину сместа.	2		2
6.	Стойка и перемещение волейболиста.	4		4
7.	Техника приема и передачи мяча.	10	2	8
8.	Подача мяча через сетку.	6		6
9.	Нападающий удар и его блокировка.	4		4
10.	Стойка и перемещение баскетболиста.	2		2
11.	Техника ловли и передачи мяча.	4		4
12.	Техника ведения мяча.	6		6
13.	Штрафной бросок.	8	2	6
14.	Техника броска с остановкой в два шага.	4		4
15.	Акробатические элементы.	2		2
16.	Силовые упражнения.	4	2	2
17.	Общая физическая подготовка (ОФП).	4		4
	Итого	78	8	70

При реализации содержания общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ):

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции	учебным планом не предусмотрено
практические занятия	8
лабораторные занятия	учебным планом не предусмотрено
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	70
<i>Консультации</i>	учебным планом не предусмотрено
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	дифференциального зачета

7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Спортивный зал 414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань, г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 525,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	Спортивный зал, располагающий спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом
2.	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы: 414056, Астраханская область, городской округ город Астрахань г. Астрахань, ул. Татищева, строение 18а/1, 221,1 кв.м., 2 этаж, помещение № 7	1.Комплект учебной мебели на 50 чел. 2.Комплект учебно-наглядных пособий 3.Компьютер - 8 шт. 4.Стационарный мультимедийный комплект (проектор, экран) 5. Доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7.2. Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования– 2023г. - 320с., ISBN 978-5-4468-5107-2

б) дополнительная учебная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Лях В.И. - Физическая культура. Базовый уровень. Учебное пособие для СПО. – Просвещение, 2025. - 287 с. - ISBN 978-5-09-114122-1 ·

3. Бекбулатов Р.Н. УМП «Физическая культура» для практических занятий. Астрахань. КСиЭ АГАСУ.2026 г. –131с.

з) 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)

д) электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru/>)
2. Образовательно-издательский центр «Академия» ([http://www.academia-moscow.ru /](http://www.academia-moscow.ru/))

8.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

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

9.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Код результатов	Проверяемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<i>личностные</i>				

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества	Л.1		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;	Л.4		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;	Л.9		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу	Л.10		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
осознание духовных ценностей российского народа	Л.11		Устный опрос, самостоятельная работа	Дифференцированный зачёт
эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений	Л.16		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	Л.20		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Л.21		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью	Л.22		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;	Л.26		Устный опрос, самостоятельная работа	Дифференцированный зачёт
метапредметные				
самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне	М.1		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения	М.3		Устный опрос, реферат	Дифференцированный зачёт
способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	М.8		Устный опрос, реферат	Дифференцированный зачёт
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов	М.9		Практическая работа	Дифференцированный зачёт
анализировать полученные в ходе	М.13		Устный опрос, практическая	Дифференцированный зачёт

решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях			работа, реферат	
владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;	М.21		Реферат	Дифференцированны й зачёт
осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;	М.26		Устный опрос, доклад	Дифференцированны й зачёт
владеть различными способами общения и взаимодействия;	М.28		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;	М.29		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт
развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;	М.30		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт
оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям	М.34		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;	М.41		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению	М.48		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт
сформированность самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть	М.49		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированны й зачёт

направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе				
сформированность социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты	М.53		Устный опрос, практическая работа	Дифференцированный зачёт
предметные:				
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	П.1	<i>ЗНАТЬ:</i> основные виды деятельности <i>УМЕТЬ:</i> использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Защита реферата, устный опрос	Дифференцированный зачёт
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	П.2	<i>ЗНАТЬ:</i> современные технологии укрепления и сохранения здоровья <i>УМЕТЬ:</i> владеть технологиями укрепления, сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической	П.3	<i>ЗНАТЬ:</i> основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, работоспособности, развития. <i>УМЕТЬ:</i> владеть	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт

работоспособности, физического развития и физических качеств		основными способами самоконтроля		
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	П.4	<i>ЗНАТЬ:</i> <i>УМЕТЬ:</i> пользоваться физическими упражнениями разной функциональной направленности	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт
владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	П.5	<i>ЗНАТЬ:</i> технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта <i>УМЕТЬ:</i> владеть техническими приемами, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	П.6	<i>ЗНАТЬ:</i> основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость) <i>УМЕТЬ:</i> видеть положительную динамику в развитии основных физических качеств	Практическая работа, устный опрос	Дифференцированный зачёт