

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ГБПОУ «СТЭК»

_____ Л.А. Панкратова

Приказ № 305 у

от 29.05.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла
основной образовательной программы

Специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство

профиль обучения: социально - экономический

Самара, 2023

Рассмотрено на заседании
ПЦК Естественных
и точных дисциплин
Протокол № 9
от «25» апреля 2023 г.
Председатель ПЦК
В.В. Мурзинова

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Составитель: Л.Г. Астахова, преподаватель ГБПОУ «СТЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	10
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	18
Приложение 1.....	
Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

примерной основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ПООП СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 43.02.16 Туризм и гостеприимство

примерной рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» (для профессиональных образовательных организаций);

учебного плана по специальности/профессии 43.02.16 Туризм и гостеприимство

рабочей программы воспитания по специальности/профессии 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания».

Содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности профессии/ специальности;

интеграции и преемственности содержания по предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по 43.02.16 Туризм и гостеприимствона базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В программе теоретические сведения дополняются теоретическими и практическими занятиями в соответствии с учебным планом по специальности.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках предмета «Физическая культура».

Контроль качества освоения предмета «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

В соответствии с ПООП СОО содержание программы направлено на достижение следующих задач:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

В процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» изучается на базовом уровне.

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с предметами общеобразовательного и дисциплинами общепрофессионального цикла охрана труда, безопасность жизнедеятельности, а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла

Предмет «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание предмета направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В целях подготовки обучающихся к будущей профессиональной деятельности при изучении учебного предмета «Физическая культура» особое внимание уделяется ознакомлению студентов с основами здорового образа жизни, умению применять полученные за время обучения практические и теоретические навыки, поиску информации.

В программе по предмету «Физическая культура» реализуемой при подготовке обучающихся по специальностям/профессиям, профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах современное состояние физической культуры и спорта; атлетическая гимнастика; футбол; составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»; профессионально-прикладная физическая подготовка; волейбол.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В рамках программы учебного предмета «Физическая культура» обучающимися осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового/углубленного уровня изучения (ПРб):

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
Личностные результаты (ЛР)	
ЛР 03	Готовность к служению Отечеству, его защите
ЛР 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности
ЛР 06	Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям
ЛР 07	Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности

Коды результатов	Планируемые результаты освоения учебного предмета включают:
ЛР 08	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей
ЛР 09	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности
ЛР 10	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений
ЛР 11	Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
Метапредметные результаты (МР)	
МР 01	Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы
МР 02	Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
МР 04	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников
МР 07	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
МР 09	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей
Предметные результаты базовый/углубленный уровень (ПР б)	
ПРб 01	Готовность к служению Отечеству, его защите
ПРб 04	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ПРб 05	Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	76
Профессионально ориентированное содержание	4
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	4
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Код образовательного результата ФГОС СОО	Код образовательного результата ФГОС СПО
Раздел 1.	Теоретический раздел		2		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2		
	1	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека.	1	ПР 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	
	2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1		
	Профессионально ориентированное содержание		1		
	3	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	1	ПР 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	Самостоятельная работа		2		
	Выполнить презентацию по теме «Здоровое питание». Выполнить дыхательные упражнения.		2		
Раздел № 2	Практический раздел		48		
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		14		
	4	Техника бега	1	ПР 01, ПР 04, ПР 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	5	Техника кроссового бега	1		
	6	Техника бега на короткие дистанции	1		
	7	Техника бега на средние дистанции	1		
	8	Техника бега на длинные дистанции	1		
	9	Техника высокого и низкого старта	1		
	10	Техника стартового разгона	1		
	11	Техника финиширования	1		
	12	Техника бега 100 м	1		
	13	Техника эстафетного бега 4 *100 м	1		
	14	Техника эстафетного бега 4*400 м	1		
	15	Техника бега по прямой с различной скоростью	1		
	16	Техника равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	1		

	17	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1		
	Самостоятельная работа		7		
	Выполнить закрепление беговых действий. Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Изучение правил судейства по легкой атлетики. Выполнить упражнения на выносливость. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на скорость.		7		
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8		
	18	Строевые приемы: «Становись!, Равняйся!, Смирно!, Вольно!, Отставь!», Разойдись!»	1	ПР6 01, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	19	Расчеты по порядку, на первый и второй и др	1		
	20	Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО!»	1		
	21	Передвижения: в обход, по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой.	1		
	22	Построения и перестроения: построение в шеренгу, колонну; перестроения из одной шеренги в две, из одной шеренги в три, «из шеренги уступом»	1		
	23	Построения и перестроения: «Поворотом в движении из колонны по одному в колонну по 2,3 и т.д.»	1		
	24	Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом.	1		
	25	Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, перелазания	1		
	Самостоятельная работа		4		
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание		4		
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		8		
	26	Упражнения с отягощениями и сопротивлениями для различных мышечных групп	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	27	Упражнения для снижения жирового и увеличение мышечного компонентов тела	1		
	28	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса	1		
	29	Комплексы упражнений для мышц спины.	1		
	30	Комплексы упражнений для мышц ног с использованием собственного веса.	1		
	31	Комплекс упражнений со свободными весами (с гантелями, гириями, штангами)	1		

	32	Комплекс упражнений на силовых тренажерах	1		
	33	Комплекс упражнений мышц пресса	1		
	Профессионально ориентированное содержание		2		
	34	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания для коммерции (по отраслям)	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 07, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09 ПК 1.7, ПК 1.8, ПК 2,2
	35	Освоение упражнений профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью для коммерции (по отраслям)	1		
	Самостоятельная работа		5		
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук.		5		
Тема 2.4 Баскетбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		16		
	36	Техника выполнения перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	37	Техника выполнения ловли и передачи мяча двумя и одной рукой	1		
	38	Техника выполнения ловли и передачи мяча, на месте и в движении, с отскоком от пола	1		
	39	Правила игры	1		
	40	Техника выполнения броска после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в кольцо	1		
	41	Игра по правилам	1		
	42	Техника выполнения броска одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1		
	43	Игра по правилам	1		
	44	Техника выполнения	1		
	45	Игра по правилам	1		
	46	Тактика нападения	1		
	47	Игра по правилам	1		
	48	Тактика защиты	1		
	49	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	1		
	50	Игра по правилам	1		
	51	Дифференцированный зачет	1		
	Самостоятельная работа		8		

	Занятия в спортивных секциях. Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в баскетбол для судейства. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на скакалке. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук. Выполнить ОФП.	8		
Раздел № 3	Практический раздел	66		
Тема 3.1 Футбол	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий	14		
	52 Техника выполнения удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	
	53 Техника выполнения отбора мяча, обманные движения	1		
	54 Техника выполнения остановки мяча ногой, грудью	1		
	55 Техника выполнения удары головой на месте и в прыжке	1		
	56 Игра по правилам	1		
	57 Техника выполнения игры вратаря	1		
	58 Игра по правилам	1		
	59 Тактика защиты	1		
	60 Игра по правилам	1		
	61 Тактика нападения	1		
	62 Игра по правилам	1		
	63 Техника безопасности на занятиях футболом	1		
	64 Игра по правилам	1		
	Профессионально ориентированное содержание	1		
	65 Развитие физических способностей средствами футбола для коммерции (по отраслям)	1	ПР6 01, ПР6 04, ПР6 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	Самостоятельная работа	7		
	Занятия в спортивных секциях Изучить самостоятельное судейство. Изучение правил игры в футбол для судейства. Выполнить ОФП. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить упражнения на развитие мышц рук	7		

Тема 3.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала, в том числе практических занятий		12		
	66	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	
	67	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1		
	68	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	69	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений	1		
	70	Подготовка к выполнению тестовых упражнений	1		
	71	Комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	72	Упражнения для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	73	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1		
	74	Этапы подготовки к выполнения тестовых упражнений обучающимися СПО.	1		
	75	Упражнения и комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	1		
	76	Техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО	1		
	Профессионально ориентированное содержание		1		
	77	Освоение методики составления планов-конспектов и проведения самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО для коммерции (по отраслям)	1	ПР6 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09
	Самостоятельная работа		6		
	Занятия в спортивных секциях. Упражнения на развитие двигательных способностей. Выполнить упражнения на дыхание. Выполнить ОФП. Выполнить упражнения на развитие мышц рук. Выполнить упражнения на координацию.		6		
	118	Дифференцированный зачет	1		
	Самостоятельная работа		8		
	Всего		78		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета – спортивный зал.

Оборудование учебного кабинета:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки, маты гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические скакалки, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с

Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование образовательных результатов ФГОС СОО (предметные результаты – ПР б)	Методы оценки
ПРб 01. Готовность к служению Отечеству, его защите	<ul style="list-style-type: none"> -тестирование (теоретическое) -оценка результатов выполнения практической работы -экспертное наблюдение выполнения практической работы
ПРб 02. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> -тестирование (теоретическое) -оценка результатов выполнения практической работы -экспертное наблюдение выполнения практической работы
ПРб 03.. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими -тестирование (теоретическое) -оценка результатов выполнения практической работы экспертное наблюдение выполнения практической работы	<ul style="list-style-type: none"> -тестирование (теоретическое) -оценка результатов выполнения практической работы -экспертное наблюдение выполнения практической работы