



Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Чувашской Республики
**КАНАШСКИЙ ТРАНСПОРТНО-
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**
Министерства образования и молодежной политики
Чувашской Республики

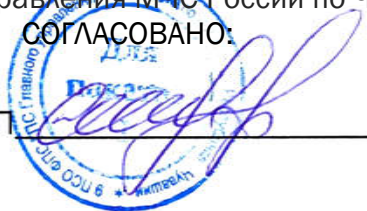
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОУП 06. Физическая культура

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 06 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 20.02.04 Пожарная безопасность на базе основного общего образования, разработанная государственным автономным профессиональным образовательным учреждением Чувашской Республики «Канашский транспортно-энергетический техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики, утвержденная приказом директора №296 от «28» августа 2020 года, согласована с работодателем 9 ПСО ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Чувашской Республике-Чувашии

СОГЛАСОВАНО:

МП



Ф.А.Смирнов начальник 9 ПСО ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Чувашской Республике - Чувашии

Дата: «25» августа 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Минобрнауки России 17.05.2012 г. №413 (в действующей редакции);
- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины БД. 06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з., регистрационный номер рецензии № 376 от «23» июля 2015 г., ФГАУ «ФИРО».

Организация – разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский транспортно-энергетический техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

Разработчик: Магомедова З.М., преподаватель, ГАПОУ «КанТЭТ» Минобрнауки Чувашии.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность, утвержденного приказом Министерства образования и науки от 30.05.2014г. № 354.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫХ:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Учебная нагрузка обучающихся 172 часа, в том числе:

теоретическое обучение 10 часов;

практические занятия 107 часов;

самостоятельная работа 55 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка обучающихся	172
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	107
Самостоятельная работа обучающихся	55
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО		10
Введение.	Содержание учебного материала	2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
Тема 1. 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	2
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Самостоятельная работа обучающихся	2
	подготовка сообщения на тему «Основы здорового образа жизни».	
	Содержание учебного материала	1
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
Тема 1. 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельная работа обучающихся	2
	подготовка сообщения на тему «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».	
	Содержание учебного материала	2
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	

		Самостоятельная работа обучающихся подготовка сообщения на тему «Самоконтроль, его основные методы».	2
Тема 1. 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Содержание учебного материала Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
		Самостоятельная работа обучающихся подготовка сообщения на тему «Режим в трудовой и учебной деятельности».	2
		Содержание учебного материала Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1
Тема 1. 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		Самостоятельная работа обучающихся подготовка рефератов «Рациональное питание и профессия», «Основные признаки утомления».	6
Раздел 2. Основы здорового образа жизни			5
Тема 2.1. Методы самооценки работоспособности.		Практические занятия Применение методов самоконтроля здоровья.	1
		Самостоятельная работа обучающихся составление комплекса ОРУ.	1
Тема 2.2. Методика проведения утренней гимнастики.		Практические занятия Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2
		Самостоятельная работа обучающихся выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.	1
Тема 2.3. Массаж, самомассаж при физическом и умственном утомлении.		Практические занятия Выполнение восстановительного массажа.	1
		Самостоятельная работа обучающихся выполнение массажа и самомассажа.	1
Тема 2.4		Практические занятия Выполнение физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.	1

Профилактика профзаболеваний методами физического воспитания.	Самостоятельная работа обучающихся подготовка сообщения на тему «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена».	2
Тема 2.5	Практические занятия Выполнение комплекса гимнастических упражнений.	1
Методика проведения гимнастических упражнений.	Самостоятельная работа обучающихся выполнение утренней гимнастики.	1
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		32
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Закрепление техники бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег 100 м. Бег 400 м. Техника беговых упражнений. Кросс. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Кросс.	9
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка рефераты на тему «Великие атлеты».	3
Тема 3.2. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия Обучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	7
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	3
Тема 3.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия Обучение техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Закрепление техники бега на средние и длинные дистанции. Бег 800 м. Челночный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	6

	Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	3
Тема 3.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Практические занятия Обучение техники бега на длинные дистанции. Совершенствование бега 2000 метров – девушки, 3000 метров – юноши. Бег без учета времени: Бег 2000 метров – девушки, 3000 метров- юноши. Обучение техники выполнения прыжки в высоту с разбега. Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники выполнения прыжка в высоту с разбега. Бег 30 м. (д), 60 м (ю). Бег 100 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Выполнение контрольных упражнений по лёгкой атлетикой.	10
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
Раздел 4. Спортивные игры		32
Тема 4.1. Баскетбол		13
Тема 4.1.1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия Т \б при игре в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Овладение и закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Передача и ловля мяча в движении в парах, в тройках. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафные броски.	6
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата на тему «Баскетболисты России».	3
Тема 4.1.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практические занятия Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Передача мяча в движении.	3
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение комплекса упражнений на расслабление.	1
Тема 4.1.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Практические занятия Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	4
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение комплекса упражнений на все группы мышц.	2
Тема 4.2. Волейбол		19

Тема 4.2.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками.	Практические занятия Т\б при игре в волейбол. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. Техника передачи мяча – верхняя, нижняя.	5
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата на тему «Волейболисты России».	3
Тема 4.2.2. Техника нижней подачи и приёма мяча.	Практические занятия	7
	Обучение технике нижней подачи и приёма мяча. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение и закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи. Обучение и закрепление техники учебной игры. Техника подачи мяча.	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка сообщения на тему «Активный отдых»; выполнение техники беговых упражнений.	4
Тема 4.2.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Практические занятия Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре. Техника нападающего удара. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Штрафные броски.	7
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение утренней гимнастики.	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		18
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	Практические занятия Т\б на лыжной подготовке. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Обучение и техники лыжных ходов на учебном круге. Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Движение по дистанции 2 км у девушек, 3 км у юношей. Передвижение по пересечённой местности.	11

	Повороты, торможения, прохождение спусков и подъёмов, техника падения. Прохождение дистанции.	
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата на тему «Знаменитые лыжники России»; совершенствование техники лыжных ходов.	6
Тема 5.2. Совершенствование техники перемещений.	Практические занятия Обучение техники движение по дистанции. Совершенствование техники движения по дистанции. Закрепление техники движения по дистанции девушки- 1 км, юноши -2 км. Движение по дистанции 2 км у девушек, 3 км у юношей. Движение по дистанции 2 км у девушек, 3 км у юношей. Выполнение контрольных нормативов по лыжам. Выполнение контрольных нормативов по лыжам.	7
	Самостоятельная работа обучающихся совершенствование техники лыжных ходов.	1
Раздел 6. Гимнастика		13
Тема 6.1. Техника вольных и акробатических упражнений	Практические занятия Т\б при занятиях гимнастикой. Обучение элементам художественной гимнастики. Обучение элементам акробатических упражнений. Овладение техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат). Совершенствование техникой вольных и акробатических упражнений (кувырки, перевороты, стойки на лопатках, на голове, на руках у стенки, равновесие, мост, полушпагат, шпагат). Техника выполнения акробатических упражнений.	5
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата на тему «Знаменитые гимнасты России»; совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.	1
Тема 6.2. Техника опорных прыжков	Практические занятия Обучение технике опорных прыжков. Совершенствование технике опорных прыжков. Овладение техникой опорного прыжка через гимнастического. «козла» способом «ноги врозь» в ширину и длину, способом «согнув ноги». Совершенствование прыжка через гимнастического «коня» в длину способом «ноги врозь». Техника выполнения опорных прыжков.	5
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1

Тема 6.3 Техника упражнений на брусьях разновысоких	Практические занятия Обучение технике выполнения упражнений на брусьях разной высоты. Овладение комплексами упражнений на брусьях. Техника упражнений на брусьях разновысоких.	3
Раздел 7. Виды спорта по выбору		5
Тема 7.1. Дыхательная гимнастика	Практические занятия Управление дыхания при физических нагрузках. Выполнение основных типов дыхания. Выполнение основных типов дыхания.	3
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка к выполнению (ГТО)	1
Тема 7.2. Спортивная аэробика	Практические занятия Выполнение гимнастических упражнений. Использование методов контроля за физической нагрузкой.	2
Дифференцированный зачет		2
Итого		172

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

Спортивный зал - перекладина, канат, «шведская стенка», гимнастические снаряды, бревно, теннисный стол, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

Спортивная площадка: поле с искусственным покрытием и беговой дорожкой, футбольные ворота – 2 шт., волейбольная стойка – 2 шт., волейбольная сетка – 1 шт., передвижная баскетбольная стойка и щит – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

Печатные издания:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М. : ИЦ "Академия", 2020.

3.2.2. Дополнительная литература:

Электронные издания:

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Личностные</p> <ul style="list-style-type: none"> — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; — сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; — потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; — приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; — формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; — готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; — способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; — способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; — формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; — принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 	<p>Наблюдение и оценка выполнения нормативов на практических занятиях Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет Дифференцированный зачет</p>

— готовность к служению Отечеству, его защите;	
<p>Метапредметные</p> <ul style="list-style-type: none"> — способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; — готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; — освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; — готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; — формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; — умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>Наблюдение и оценка выполнения нормативов на практических занятиях Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет Дифференцированный зачет</p>
<p>Предметные</p> <ul style="list-style-type: none"> — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	<p>Наблюдение и оценка выполнения нормативов на практических занятиях Внеаудиторная самостоятельная работа Зачет Дифференцированный зачет</p>

