



Негосударственное аккредитованное некоммерческое
частное профессиональное образовательное учреждение
«Северо-Кавказский техникум «Знание»
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании
Педагогического Совета
НАНЧПОУ СКТ «Знание»
« 31 » 05 20 22 г
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»
Е.Л.Макарова
« 31 » 05 20 22 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура

Наименование специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификации выпускника

техник

Краснодар
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 05 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 22 апреля 2014 г. № 376 (зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2014 г., регистрационный № 32499), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2017 № 613 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413», письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования», примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных организаций.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Колесников Владимир Петрович

Рецензенты:

Рабочая программа учебной дисциплины:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением ЦМК
общеобразовательных дисциплин

« 20 » мая 2022г., Протокол № 4

Председатель ЦМК  /Лунин С.А.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД.05 Физическая культура относится к учебному циклу общеобразовательных дисциплин.

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

Целями освоения дисциплины ОУД.05 Физическая культура являются:

– 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 ОУД.05 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:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– 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. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	115
контрольные работы	–
курсовая работа (проект)	–
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
Промежуточная (итоговая) аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Здоровье человека, его ценность и значимость		21	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала: Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2	1, 2, 3
Самостоятельная работа при изучении темы 1.1. Конспектирование дополнительного материала. Подготовка рефератов, докладов, сообщений.		19	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Основы здорового образа жизни. 2. Физическая культура в обеспечении здоровья. 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 5. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 6. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			
Раздел 2. Физическая культура в		155	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
обеспечении здоровья.			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	38	2, 3
	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	
	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2	
	Основы спортивной ходьбы	2	
	Техника бега с низкого и высокого старта	2	
	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2	
	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2	
	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2	
	Бег на выносливость	2	
	Эстафетный бег	2	
	Челночный бег	2	
	Техника прыжка в длину	2	
	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2	
	Метание в цель	2	
	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	2	
	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	2	
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	
	Комплексы упражнений для развития быстроты.	2	
Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	2		
Контрольное выполнение нормативов ГТО	2		
Самостоятельная работа при изучении темы 2.1. Конспектирование дополнительного материала. Подготовка рефератов, докладов, сообщений.		14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:			
1. Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.			
2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега», «Виды ходьбы», «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество», «Комплексы силовых упражнений», «Подвиды легкой атлетики», «Комплексы ОРУ», «Техника метания. Снаряды для метания».			
3. Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».			
4. Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)», «Олимпийские игры во время ВОВ», «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину», «Комплексы упражнений для развития гибкости», «Комплексы упражнений для развития быстроты», «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».			
10 Тема 2.2. Волейбол	Практические занятия	25	1,2
	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	2	
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	2	
	Передача мяча в движении.	2	
	Подача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	2	
	Игра на задней линии.	2	
	Прием нападающего удара.	1	
	Блокирование.	2	
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Совершенствование командных действий в защите.	2	
	Командные действия в нападении.	2	
	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	2	
	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	2	
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Нормы ГТО	2		
Самостоятельная работа при изучении темы 2.2.			
Конспектирование дополнительного материала.		14	
Подготовка рефератов, докладов, сообщений.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:			
1. Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.			
2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».			
3. Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».			
4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».			
Тема 2.3. Баскетбол	Практические занятия	52	
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча.	2	
	Передачи в парах в движении.	2	
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	1,2
	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	Личная защита.	2	
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	
	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Зонная защита.	2	
	Игра по правилам.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	Контрольное выполнение нормативов ГТО	2	
12	Самостоятельная работа при изучении темы 2.3. Конспектирование дополнительного материала. Подготовка рефератов, докладов, сообщений.	12	3
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка. 2. Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». 3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол». Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», Тактические действия игроков в нападении», «Блокирование и игра под кольцом», «Подбор мяча».		
Всего:		176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – **ознакомительный** (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – **репродуктивный** (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – **продуктивный** (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

– тренажеры: эллиптические, велотренажер, беговая дорожка, «Бабочка «баттерфляй».

– скамья для прессы.

– стойка для гантелей.

– шведские стенки.

– гимнастические скамейки.

– гантели 0,5кг.

– гантели 2кг.

– гантели 1кг.

– гири для фитнеса 3кг.

– гири для фитнеса 5кг.

– скакалка.

– эспандер.

– обручи.

– эспандер грудной.

Технические средства обучения:

– тренажеры: эллиптические, велотренажер, беговая дорожка, «Бабочка «баттерфляй».

– секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ериков, В.М., Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / В.М. Ериков. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL:<https://book.ru/book/938916> — Текст : электронный.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М., 2019.

3. Решетников Н.В. Физическая культура. - М., 2017.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. - М., 2017.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2020.

2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома, 2017.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2017.

Интернет-ресурсы:

1. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии.
2. <http://studentam.net> – электронная библиотека учебников.
3. <http://window.edu.ru> – единое окно образовательных ресурсов.
4. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
5. Электронно-библиотечная система. URL: www.book.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинаров, практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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;	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none">– в форме наблюдения за выполнением практических заданий;– фронтальный устный опрос;– индивидуальный устный опрос. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none">– дифференцированный зачет

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	
<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; 	

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>– 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;</p> <p>– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>– 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>	
<p>Предметные:</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – 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) 	