

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Южный многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

базовая подготовка
на базе среднего общего образования
на базе основного общего образования

Армавир, 2024

ОДОБРЕНА
Цикловой методической комиссией по
специальности 38.02.01 Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям)
Председатель цикловой методической
комиссией

_____ О.А. Бондарь
29.02.2024 г.

Рассмотрена
На заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 29.02.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧПОУ ЮМТ
_____ Е.С. Федотенков
«29» февраля 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного
приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное
учреждение «Южный многопрофильный техникум»

Разработчики:

Медведев А. М., преподаватель

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД) и соответствующих компетенций:

Общих компетенций (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен: уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 152 часа; самостоятельной работы обучающегося 8 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)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
лабораторные работы	—
практические занятия	152
контрольные работы	—
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
РАЗДЕЛ 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Практические занятия: Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках. Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.). Оздоровительная ходьба. Оздоровительный бег.	8	2
	Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практические занятия: Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц «Подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, спины Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, бедра Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, брюшного пресса. Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, рук	

	<p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, ног Лечебная физкультура Разогрев мышц Система потягивания Система расслабления мышц Упражнения для укрепления мышц шеи</p>		
<p>Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Практические занятия: Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Самомассаж Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п). Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью Спортивно-оздоровительная деятельность Развитие основных физических качеств и способностей Укрепление здоровья Расширение функциональных возможностей организма Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. Формирование культуры движений Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации Развитие основных физических качеств и способностей</p>	<p>22</p>	<p>2</p>

	Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности». 2. Написание доклада на тему: « Краткая характеристика функциональных систем организма»		
	4 семестр		
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки			
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Практические занятия:	18	3
	Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности Понятие физической подготовки Понятие технической подготовки Понятие психологической подготовки Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий Способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи Формы организации прикладно - ориентированной физической подготовки Связь прикладно - ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью Тренировочные занятия: разминка Тренировочные занятия: основной этап Тренировочные занятия: отдых Анализ самочувствия во время тренировки Составление графика индивидуальной тренировки Взвешивание в процессе тренировочной деятельности Тренировка и питание Тренировка и водной баланс организма Использование спортивного инвентаря в тренировочной деятельности Регулирование хронологических рамок тренировки		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	

	<p>1. Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>2. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.</p>		
<p>Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных.</p> <p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах</p> <p>Ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением;</p> <p>Передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, Опорные прыжки через препятствия.</p> <p>Строевые команды и приемы.</p> <p>Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях.</p> <p>Прикладные упражнения : кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования;</p> <p>Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.</p> <p>Лыжные гонки: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах.</p> <p>Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»),</p> <p>Преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов.</p> <p>Плавание: Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).</p> <p>Прикладные способы плавания : плавание на боку; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м);</p> <p>Технические приемы при спасении утопающего (подплывание, освобождение рук от захватов, транспортировка).</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (мини-футболе)</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (настольном теннисе).</p> <p>Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических</p>	<p>20</p>	<p>3</p>

	<p>действий в спортивных играх (ручном мяче). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (бадминтон). Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (ручной мяч). Атлетические единоборства: основные средства защиты и самообороны: Захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении. Специальная физическая подготовка. Комплексы физических упражнений по развитию специальных физических качеств и способностей, определяемых спецификой избранного вида спорта. Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее изученного учебного материала). Спортивные комбинации в избранном виде гимнастического многоборья в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (на основе ранее освоенного учебного материала). Легкоатлетические упражнения в избранном виде спорта в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации). Плавание. Совершенствование индивидуальной техники избранного способа плавания. Соревновательные дистанции избранным способом в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).</p>		
	5 семестр		
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Практические занятия: Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий (основы) Тестирование специальных физических качеств(основы) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе	38	

	<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в настольном теннисе</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в ручном мяче</p> <p>Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки)</p> <p>Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (настольный теннис)</p> <p>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</p> <p>Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий</p> <p>Наблюдения за индивидуальным здоровьем в баскетболе</p> <p>Наблюдения за индивидуальным здоровьем в волейболе</p> <p>Наблюдения за индивидуальным здоровьем в мини-футболе</p> <p>Наблюдения за индивидуальным здоровьем в настольном теннисе</p> <p>Тестирование специальных физических качеств в баскетболе</p> <p>Тестирование специальных физических качеств в волейболе</p> <p>Тестирование специальных физических качеств в мини-футболе</p> <p>Тестирование специальных физических качеств в настольном теннисе</p> <p>Способы спортивно-оздоровительной деятельности в лечебной физкультуре</p> <p>Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в баскетболе</p> <p>Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в волейболе</p> <p>Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в мини-футболе</p> <p>Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в настольном теннисе</p> <p>Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ бадминтон)</p>		
	Самостоятельная работа	2	
	Усовершенствование приобретенных навыков		
	6 семестр		

Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру			
Тема 3.1 Практико-ориентированная подготовка	Практические занятия:	20	2
	Повышение физической и технической подготовленности Физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела) Понятие физической, технической и психологической подготовки Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и повышение физической нагрузки (режимы и динамика нагрузки) Распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений Тестирование физических качеств Организация и судейство массовых спортивных соревнований		
Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.	Практические занятия:	18	2,3
	Общие представления о прикладной физической подготовке как форме организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизни, цель, задачи, организация. Сходство и различия прикладной физической подготовки со спортивной подготовкой. Совершенствование техники тестовых упражнений и развитие физических качеств. Прикладные упражнения начальной военной подготовки. Строевые команды и приемы. Бег и его разновидности Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия		
	Самостоятельная работа	2	
	Усовершенствование приобретенных навыков		
Форма контроля	Дифференцированный зачет		
	Всего:	160	

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)

Примечание:

В связи с географическими и климатическими условиями г. Армавира Краснодарского края и имеющимся материально-техническим оснащением НЧОУ ВО АЛСИ темы «Лыжная подготовка» и «Плавание» не включены в тематический план рабочей программы. Часы, выделенные на освоение данных тем, распределены по темам «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка» и «Спортивные игры».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спорткомплекса и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спорткомплекс включает в себя спортзал (площадки баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса), в т.ч. душевые, раздевалки; мужской и женский, тренажерные залы.

Оборудование спорткомплекса: брусья гимнастические-1, козел гимнастический-1, мостик гимнастический-2, маты гимнастические-18, сетка баскетбольная-2, кольца баскетбольные-3. ворота футбольные-2, сетка теннисная-1, скамейки гимнастические-3, сетка волейбольная-2, мешок для бокса-1, теннисный стол-2, стойки и планка для прыжков в высоту-1, мяч футбольный-2, мяч волейбольный-24, мяч баскетбольный-22, ракетки для настольного тенниса-6, гранаты-5, скакалки-30, обручи гимнастические-4, гири (24 кг)-2, тренажеры-16, ракетки бадминтонные-2, грифы(для штанги)-2, блины (для штанги)-60, манишки (для футбола)-10, номера нагрудные(для командных соревнований)-20, шарики для настольного тенниса-10, секундомер-2, подставка для блинов штанги-1, коврики резиновые-4, стойка трехуровневая для гантелей-1, гантели-20, форма футбольная-23, форма волейбольная-11, фишки для разметки пола-30, шведская стенка-3, турник навесной-2, канат для лазанья-1.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М: Юрайт,2022
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Дополнительная литература:

3. Физическая культура и спорт. Теория и методика подготовки по плаванию во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Е. А. Ананичев [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 143 с. — ISBN 978-5-7937-1918-6. — Текст : электронный // Электронный ресурс

цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/118425>

4. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>
5. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olymptic.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)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	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 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>разрешать конфликты;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>физических качеств;</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) 	
---	--

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность и развитие компетенций и обеспечивающих их умений.

<p align="center">Результаты (освоенные компетенции):</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p align="center">практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>