

Частное профессиональное образовательное учреждение  
"Южный многопрофильный техникум"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**46.01.03 Делопроизводитель**  
на базе основного общего образования

Армавир

ОДОБРЕНА  
Цикловой методической комиссией  
общеобразовательных дисциплин  
Председатель цикловой методической  
комиссией

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЧПОУ ЮМТ  
\_\_\_\_\_ Е.С. Федотенков  
28.02.2025 г.

\_\_\_\_\_ Л. Г. Николаева  
Протокол № 6 от 28.02.2025 г.

Рассмотрена  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 2 от 28.02.2025 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"

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

Разработчики:

Федотенков Е.С., кандидат исторических наук, доцент, директор Частного профессионального образовательного учреждения «Южный многопрофильный техникум»

Для поступивших в 2023 году.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Паспорт рабочей программы дисциплины                      | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины                 | 7  |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины                     | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 14 |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО **46.01.03** **Делопроизводитель**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к базовым дисциплинам общеобразовательной подготовки.

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

- 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).

**4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов  
 самостоятельной работы 36 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                      | <b>72</b>          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>           | <b>36</b>          |
| в том числе:  |                    |
| лабораторные работы   | —                  |
| практические занятия  | 36                 |
| контрольные работы  | —                  |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>                | —                  |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                | <b>36</b>          |
| <i>Итоговая аттестация в форме<br/>дифференцированного зачета</i> |                    |

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культура

| Наименование разделов и тем   | Практические занятия, лабораторные работы и практические задания, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения | ЛР реализации программы воспитания |
|---|---|-------------|------------------|------------------------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |                                    |
| <b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>  |   |             |                  |                                    |
| <b>Тема 1.1. Методология сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности</b> | <b>Практические занятия</b>   | 2           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.<br>2. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.   |             |                  |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Проработка полученных навыков  | 2           |                  |                                    |
| <b>Тема 1.2. Методология самоподготовки физическими упражнениями</b>                      | <b>Практические занятия</b>   | 2           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.<br>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.  |             |                  |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Проработка полученных навыков  | 2           |                  |                                    |
| <b>Тема 1.3. Массаж и самомассаж</b>  | <b>Практические занятия</b>   | 2           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.<br>2. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.  |             |                  |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Проработка полученных навыков  | 2           |                  |                                    |
| <b>Тема 1.4. Оздоровительная гимнастика</b>   | <b>Практические занятия</b>   | 2           | 2,3              | 9                                  |
|   | 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.<br>2. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.  |             |                  |                                    |
|   | <b>Самостоятельная работа</b><br>Проработка полученных навыков  | 2           |                  |                                    |
| <b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>  |   |             |                  |                                    |
| <b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>                                    | <b>Практические занятия</b>   | 8           | 2,3              | 9                                  |
|   | Техника бега на короткие дистанции.<br>Техника бега на средние дистанции<br>Прыжки в длину с места<br>Комплекс упражнений для развития выносливости<br>Комплекс упражнений для развития ловкости<br>Комплекс упражнений для развития равновесия и координации движения.<br>Комплекс упражнений для развития выносливости: бег 3x300<br>Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 3x400<br>Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 2x500м(д); 2x800м(ю)<br>Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1000м(д); 1500(ю)<br>Комплекс упражнений для развития выносливости бег: 1500(д); 2000(ю) |             |                  |                                    |

|                                  |  |   |     |   |
|----------------------------------|--|---|-----|---|
|                                  | <p>Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега<br/> Техника метания малого мяча на дальность. Бег на средние дистанции<br/> Техника эстафетного бега. Прыжки для развития силы ног<br/> Челночный бег. Бег с изменением направления движения.<br/> Бег на средние и длинные дистанции с чередованием с ходьбой.<br/> Совершенствование техники спринтерского бега, прыжков в длину с места<br/> Совершенствование техники эстафетного бега, метания малого мяча на дальность<br/> Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега<br/> Совершенствование техники челночного бега. Бег с изменением направления движения.<br/> Специальные беговые упражнения. Бег 3x400.<br/> Бег от 1500 до 2000м. Специальные прыжковые упражнения.<br/> Бег от 2000м до 3000м чередованием с ходьбой</p>   |   |     |   |
|                                  | <b>Самостоятельная работа</b>  | 8 |     |   |
|                                  | Проработка полученных навыков  |   |     |   |
| <b>Тема 2.2. Гимнастика</b>      | <b>Практические занятия</b>  | 6 | 2,3 |   |
|                                  | <p>Совершенствование строевых упражнений<br/> Упражнения на гибкость и координацию движений<br/> Упражнения для мышц брюшного пресса<br/> Упражнения для развития силы основных мышечных групп<br/> Совершенствование акробатических упражнений<br/> Упражнения для развития подвижности (ритмическая гимнастика, фитнес, шейпинг)<br/> Упражнения с отягощением (мешочки с песком)<br/> Упражнения на гибкость<br/> Упражнения с гантелями. Акробатика, упражнения с набивным мячом 2 кг<br/> Упражнения на брюшной пресс<br/> Упражнения для развития силы на перекладине(ю), брусьях(ю), отжимание от пола (д),<br/> упражнения на гибкость(д)<br/> Упражнения для силы мышц ног<br/> Комплекс упражнений гирей(ю). Акробатика, упражнение с мячом<br/> Упражнения для развития силы на перекладине, брусьях(ю).; вис на перекладине(д), сгибание и<br/> разгибание рук лежа на полу(д)</p> |   |     | 9 |
|                                  | <b>Самостоятельная работа</b>  | 6 |     |   |
|                                  | Проработка полученных навыков  |   |     |   |
| <b>Тема 2.3. Спортивные игры</b> | <b>Практические занятия</b>  | 8 | 2,3 |   |
|                                  | <p>Совершенствование техники приема и передач мяча<br/> Совершенствование техники подач мяча<br/> Совершенствование техники нападающего удара<br/> Совершенствование техники защитных действий (блокирование)<br/> Волейбол. Совершенствование в технике игры в волейбол,<br/> Совершенствование стоек, перемещений, приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.<br/> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема мяча на фоне утомления.<br/> Совершенствование техники нижних подач. Совершенствование техники передач.<br/> Баскетбол. Техника перемещений: стойки баскетболиста, ходьба, бег; остановки. Повороты на</p>  |   |     | 9 |

|   |  |   |     |   |
|---|--|---|-----|---|
|   | <p>месте и в движении<br/> Владение мячом – ловля одной, двумя руками. Передачи мяча на месте. Передачи мяча в движении: шагом, бегом, в прыжке. Передачи в тройках, «восьмерка» в движении<br/> Техника ведения мяча на месте и в движении. Ведение с сопротивлением и применением финтов<br/> Техника бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок Техника ведения, бросков мяча в движении в игровой ситуации.<br/> Техника защиты. Вырывание, выбивание на месте и в движении; накрывание, отбивание мяча; овладение мячом в борьбе за отскок<br/> Тактика игры. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении Тактика игры.<br/> Индивидуальные тактические действия игроков в защите. Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в нападении. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в нападении.<br/> Тактика игры. Групповые тактические действия игроков в защите. Тактика игры. Командные тактические действия игроков в защите. Правила игры в баскетбол. Судейство.<br/> Футбол. Способы перемещений игрока, остановки. Способы ведения. Остановки и удары по неподвижному мячу.<br/> Техника ведения мяча после остановки на месте и в движении. Сочетание ведения, остановки и ударов. Жонглирование мяча. Техника ударов по катящемуся мячу. Сочетание приемов.<br/> Комбинация в приеме после ускорения с остановкой и ведением мяча с последующим ударом по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.<br/> Сочетание технических приемов. Первенство группы по мини-футболу. Подвижная игра «Тараканий футбол». Совершенствование в технике игры в волейбол, баскетбол и бадминтон</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> | 8 |     |   |
| <p><b>Тема 2.4. Виды спорта по выбору</b></p> | <p><b>Практические занятия</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика</b><br/> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.<br/> Развитие силы и гибкости; Улучшение телосложения, делаю человека стройным и подтянутым;<br/> Создание ощущения физического и психического расслабления; Улучшение координации движения; Развитие чувства ритма;<br/> Развитие грациозности, элегантности, свободы движений; Повышение физической работоспособности; Прививание навыков психорегуляции.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b><br/> Круговая тренировка для развития общей выносливости Упражнений по круговой системе для мышц рук и ног.<br/> Упражнений по круговой системе для мышц груди, спины и плечевого пояса<br/> Упражнений по круговой системе для мышц спины и плечевого пояса<br/> Специальная физическая подготовка для развития силы мышц<br/> Специальная физическая подготовка для развития рельефа мышц</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b><br/> Классические методы дыхания при выполнении движений.<br/> Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики<br/> Дыхательные упражнения Стрельниковой:</p>  | 6 | 2,3 | 9 |

|                       |  |   |                                 |           |
|-----------------------|--|---|---------------------------------|-----------|
|                       | Упражнение «ладошки» Упражнение «погончики» Упражнение «насос» («накачивание шины») Упражнение «кошка» (полуприсед с поворотом) Упражнение «обними плечи» Упражнение «большой маятник» Упражнение «повороты головы» Упражнение «повороты головы» Упражнение «маятник головой» (вниз и вверх) Упражнение «перекаты» Упражнение «шаги» |   |                                 |           |
|                       | <b>Самостоятельная работа</b>  | 6 |                                 |           |
|                       | Проработка полученных навыков  |   |                                 |           |
| <b>Форма контроля</b> |  |   |                                 |           |
|                       |  |   | <b>Дифференцированный зачет</b> |           |
|                       |  |   | <b>Всего:</b>                   | <b>72</b> |

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 ЧПОУ ЮМТ 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, шарик 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. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник.
2. М.: Просвещение,2021
3. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень. ЭФУ.Матвеев А.П., Палехова Е.С.. АО "Издательство Просвещение",2022. <https://profspo.ru/fpu-books/700041>

##### **Дополнительная**

4. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 кл. (ФГОС) М.:Бином,2017
5. Муллер А. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт,2020
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. —

ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

7. 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>

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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<br>(освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов<br>обучения               |
|---|---|
| <p><b>личностные:</b></p> <p><b>личностных:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>– 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;</li> <li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>– 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;</li> <li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>– формирование навыков сотрудничества со</li> </ul> | <p>практические занятия,<br/>тестирование, индивидуальные<br/>задания</p> |

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, физической, 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 физической 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

|  |  |
|--|--|
| <p>производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li><li>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li><li>– 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).</li></ul> |  |
|--|--|