

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Южный многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена

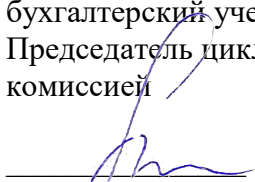
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

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

Армавир, 2023

ОДОБРЕНА

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


О.А. Бондарь
16.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ ЮМТ

Е.С. Федотенков
«16» июня 2023 г.

Рассмотрена

На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 16.06.2023 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 2021, 2022 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	15
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
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (не предусмотрено)	—
индивидуальные задания	4
внеаудиторная самостоятельная работа	4
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>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
РАЗДЕЛ 1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Практические занятия:	8	2
	<p>Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры.</p> <p>Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.</p> <p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека</p> <p>Основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой.</p> <p>Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.</p> <p>Комплексы упражнений в период физической реабилитации: после простудных заболеваний (ОРЗ, воспаление легких и т. п.).</p> <p>Оздоровительная ходьба.</p> <p>Оздоровительный бег.</p>		
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практические занятия:	19	3
	<p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц «Подтягивание» отстающих в своем развитии физических качеств</p> <p>Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам);</p> <p>Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча</p> <p>Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц груди</p> <p>Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц спины</p> <p>Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц бедра</p> <p>Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, груди</p> <p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, спины</p> <p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, бедра</p> <p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, брюшного пресса.</p> <p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, рук</p>		

	<p>Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, ног</p> <p>Лечебная физкультура</p> <p>Разогрев мышц</p> <p>Система потягивания</p> <p>Система расслабления мышц</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи</p>		
<p>Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>Практические занятия:</p>	23	
	<p>Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях</p> <p>Распределение тренировочных занятий в режиме дня и недели</p> <p>Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела)</p> <p>Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> <p>Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при ушибах</p> <p>Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при вывихах</p> <p>Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при переломах</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.</p> <p>Самомассаж</p> <p>Приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Развитие основных физических качеств и способностей</p> <p>Укрепление здоровья</p> <p>Расширение функциональных возможностей организма</p> <p>Освоение знаний о физической культуре и спорте их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Формирование культуры движений</p> <p>Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью</p> <p>Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности</p> <p>Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений</p> <p>Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации</p>		2

	Развитие основных физических качеств и способностей Комплексы упражнений направленных на приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение реферата по теме: «Физическая культура личности». 2. Написание доклада на тему: «Краткая характеристика функциональных систем организма»	2	
Раздел 2.	Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки		
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Практические занятия: 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 водно-солевой баланс организма Использование спортивного инвентаря в тренировочной деятельности Регулирование хронологических рамок тренировки	21	
	Самостоятельная работа обучающихся к теме 2.1.: 1. Изучение методов профилактики профессиональных заболеваний.	2	3

	2. Изучение приемов массажа и самомассажа, психорегулирующих упражнений.		
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Практические занятия:	34	
	<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,</p> <p>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» (Зм);</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-</p>		3

	<p>тактических 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>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий 2. Бег по отрезкам: 3x30 м, 2x50м. Финишный рывок. 3. Подготовительные упражнения применительно к прыжку способом «согну в ноги».</p>	4	

<p>Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности</p>	<p>4. Метание гранаты с места, с 3-5 шагов.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий (основы)</p> <p>Тестирование специальных физических качеств(основы)</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе</p> <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</p> <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)</p>	<p>27</p>	
--	---	-----------	--

	<p>в волейболе Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в мини-футболе Способы повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) в настольном теннисе Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления (\ бадминтон)</p>		
Раздел 3.	Введение в профильную физическую культуру		
Тема 3.1 Практико-ориентированная подготовка	<p>Практические занятия: 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</p>	10	2
Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.	<p>Практические занятия: 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.</p>	10	2,3

	Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату. Лазанье по гимнастическому канату. Опорные прыжки через препятствия		
		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. Небрятенко. — 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.olympic.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
ЛИЧНОСТНЫЕ:	
<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 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в 	<p>практические занятия, тестирование, индивидуальные задания</p>

<p>режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– 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>	
--	--

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

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