

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Филатов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 12.05.2020 14:31:11
Уникальный программный ключ:
125d662e372cbfbc2ef8b457aad70aa50c0ebb22

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЗАНСКИЙ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины
ОУД.12 Физическая культура

специальность 38.02.04. Коммерция (по отраслям)

Казань

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины | стр. 4 |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины | 9 |
| 3. Условия реализации учебной дисциплины | 18 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 20 |
| 5. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов | 23 |
| 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины | 27 |

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности:

38.02.04 Коммерция (по отраслям). Вышеперечисленные специальности относятся к социально-экономическому профилю профессионального образования.

1.2.1. Цель общеобразовательной дисциплины Цель дисциплины «Русский язык»: сформировать у обучающихся знания и умения в области языка, навыки их применения в практической профессиональной деятельности.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|---|--|
| | Общие | Предметные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и | - уметь использовать разнообразные формы и виды |

| | | |
|---|---|---|
| в коллективе и команд | самоопределению; -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: | физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины | 72 |
| в т.ч. | |
| Основное содержание | 72 |
| В т.ч. | |
| Теоретическое обучение | 12 |
| Практические занятия | 58 |
| Лабораторные занятия | |
| 2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | |

| | |
|---|--|
| практические занятия | |
| индивидуальный проект (да/нет)** | |
| Промежуточная аттестация (физ культура) | |

1.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | |
| Раздел 1. Общая подготовка | | 63 | |
| Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Лекция 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 2 | 1 |
| | 2 Лекция 2: Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.Влияние экологических факторов на здоровье человека. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | 7 | 2 |
| Тема 1.Легкая атлетика | Содержание учебного материала | | |
| | 1 Практическое занятие Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.Использование методов самоконтроля, стандартов, и индексов. | 2 | 2 |
| | 2 Практическое занятие Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении | 2 | 2 |
| | 3 Практическое занятие Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения | 2 | 3 |
| | 4 Практическое занятие Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов | 2 | 2 |
| | 5 Практическое занятие Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма | 2 | 2 |
| | 6 Практическое занятие Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания,восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|--|---|------------|---|
| | 7 | Практическое занятие эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м; | 2 | 2 |
| | 8 | Практическое занятие эстафетный бег 4 ' 100 м, 4' 400 м; | 2 | 3 |
| | 9 | Практическое занятие бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), | 2 | 3 |
| | 10 | Практическое занятие прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; | 2 | 3 |
| | 11 | Практическое занятие прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; | 2 | 3 |
| | 12 | Практическое занятие прыжки в высоту способом «прогнувшись» | 2 | 3 |
| | 13 | Практическое занятие прыжки в высоту способом перешагивания | 2 | 3 |
| | 14 | Практическое занятие прыжки в высоту способом «ножницы» | 2 | 2 |
| | 15 | Практическое занятие прыжки в высоту способом перекидной | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий | | 7 | |
| Тема 1.1. Учебно-тренировочные занятия | Практические занятия | | | |
| | 1 | Практическое занятие Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 2 |
| | 2 | Практическое занятие Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 | 2 |
| | 3 | Практическое занятие Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | 2 | 2 |
| | 4 | Практическое занятие Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа Освоение физических упражнений, занятия дополнительными видами спорта | | 7 | |
| Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия | | | 113 | |
| Тема 2.1. Лыжная подготовка | Практические занятия | | | |
| | 1 | Практическое занятие Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | 2 |

| | | | | |
|--------------------------------------|--|---|-----------|---|
| | 2 | Практическое занятие Преодоление подъемов и препятствий. | 2 | 2 |
| | 3 | Практическое занятие Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 2 | 2 |
| | 4 | Практическое занятие Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши) | 2 | 2 |
| | 5 | Лыжная подготовка Подъемы и спуски. Переменная тренировка. Равномерная тренировка. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа Освоение физических упражнений, занятия дополнительными видами спорта, | | 16 | |
| Тема 2.2.Профилактические упражнения | Практические занятия | | | |
| | 1 | Практическое занятие Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, | 2 | 2 |
| | 2 | Практическое занятие Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями | 2 | 2 |
| | 3 | Практическое занятие Упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). | 2 | 2 |
| | 4 | Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 2 | 2 |
| | 5 | Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 2 | 2 |
| | 6 | Практическое занятие Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | 2 | 2 |
| | 7 | Практическое занятие Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| | Самостоятельная работа Освоение физических упражнений, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО | | 7 | |
| Тема2.3.Спортивные игры, ручной мяч, | Практические занятия | | | |
| | 1 | Практическое занятие Спортивные игры | 2 | 2 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 2 | Практическое занятие Спортивные игры | 2 | |
| 3 | О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. | 2 | 2 |
| 4 | Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | 2 |
| 5 | Практическое занятие Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону | 2 | 2 |
| 6 | Практическое занятие Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением вперед и последующим скольжением на груди—животе, | 2 | 2 |
| 7 | Практическое занятие Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину | 2 | 2 |
| 8 | Практическое занятие Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), | 2 | 2 |
| 9 | Практическое занятие Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) | 2 | 2 |
| 10 | Практическое занятие Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), | 2 | 3 |
| 11 | Практическое занятие Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки | 2 | 2 |
| 12 | Практическое занятие Ручной мяч. Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, | 2 | 2 |
| 13 | Практическое занятие Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, | 2 | 2 |
| 14 | Практическое занятие Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры | 2 | 2 |
| 15 | Практическое занятие Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в | 2 | 2 |

| | | | | |
|--------------------------------|--|---|----------|---|
| | | прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры | | |
| | Самостоятельная работа Освоение физических упражнений, занятия дополнительными видами спорта | | 8 | |
| Тема 2.4 Виды спорта по выбору | Практические занятия | | | |
| | 1 | <i>Практическое занятие</i> Ритмическая гимнастика | 2 | 2 |
| | 2 | <i>Практическое занятие</i> Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. | 2 | 2 |
| | 3 | <i>Практическое занятие</i> Ритмическая гимнастика Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений. | 2 | 2 |
| | 4 | <i>Практическое занятие</i> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий | 2 | 2 |
| | 5 | <i>Практическое занятие</i> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий | 2 | 2 |
| | 6 | <i>Практическое занятие</i> Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий | 2 | 2 |
| | 7 | <i>Практическое занятие</i> Элементы единоборства Каратэ-до, айкидо, таэквандо (восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ случившейся ситуации, умение избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и сапокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение). | 2 | 2 |
| | 8 | <i>Практическое занятие</i> Элементы единоборства Приемы смотраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|----|---|------------|---|
| | | | | |
| | 9 | Практическое занятие Дыхательная гимнастика Ёмкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Свременные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 2 | |
| | 10 | Практическое занятие Спортивная аэробика Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость | 2 | 2 |
| | | Самостоятельная работа Освоение физических упражнений, занятия дополнительными видами спорта | 7 | |
| | | Всего: | 176 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, а также футбольного поля с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка;
- ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические;
- мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные);
- гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный;
- полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей,;
- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные,;
- гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера,;
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие / Б.Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2013. – 347 с.*

2. Физическая культура: учебник для учреждений сред. проф. образования / под ред. А.А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2014. – 304 с*

Для преподавателей

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. —М., 2013.

2. Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. —М., 2014.

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. —Кострома, 2014.

4. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.

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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| 1 | 2 |
| личностные: 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 | Формы контроля обучения: -выполнение нормативов -экспертная оценка -техника выполнения упражнений Формы оценки результативности обучения: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка |

| | |
|---|--|
| <p>потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья</p> | |
| <p>приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности</p> | |
| <p>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</p> | |
| <p>готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры</p> | |
| <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</p> | |
| <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</p> | |
| <p>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</p> | |
| <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> | |
| <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</p> | |
| <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</p> | |
| <p>готовность к служению Отечеству, его защите</p> | |
| <p>метапредметные:</p> | |
| <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные,</p> | |

| | |
|---|--|
| 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 | |
| предметные: | |
| 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) | |
|--|--|