

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Асановский аграрно-технический техникум»

Рассмотрено
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных дисциплин

_____ Е.В. Красильникова
Протокол № _____ от _____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор БПОУ УР «АА-ТТ»

_____ Н.Г. Федотова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы
по специальности 35.02.16 Эксплуатация сельскохозяйственных
машин и оборудования

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 35.02.16 Эксплуатация сельскохозяйственных машин и оборудования (базовая подготовка), входящей в укрупненную группу специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Организация-разработчик: БПОУ УР «Асановский аграрно-технический техникум»

Разработчик: Вахрушев Р.А. – преподаватель общеобразовательного цикла

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН	31

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: **35.02.07 Механизация сельского хозяйства**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ). В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Л1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 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;

Л3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9 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;

Л10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

регулятивных:

Р1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

Р2 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

познавательных:

П1 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

П2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

коммуникативных:

К1 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;

К2 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:

Пр.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Пр.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Пр.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Пр.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Пр.5 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).

Обучающийся подготовительной и специальной медицинской группы должен уметь:

- выполнять гимнастические упражнения без снарядов, с различными предметами, комплекс типа утренней гимнастики, метать, владеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол, преодолевать отдельные

вертикальные и горизонтальные препятствия, самостоятельно заниматься общими физическими упражнениями.

- провести разминку с группой по каждому виду спорта, изучаемому в учебном году.

Обучающийся подготовительной и специальной медицинской группы должен знать:

- гигиенические правила занятий физической культурой;

- команды на построения и перестроения;

- названия изученных игр и правила их проведения;

- о двигательном режиме учащихся, об активном отдыхе во внеурочное время;

- комплекс утренней гимнастики;

- правила судейства и жесты судьи по баскетболу;

- теоретические сведения по каждому разделу программы;

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих личностных результатов реализации программы воспитания:

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение	ЛР 3

ние окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Со-причастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14

Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17

Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в ре-	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подго-

гулировании работоспособности	товленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м;

	<p>бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<p>2. Лыжная подготовка</p>	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях</p>
<p>3. Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<p>4. Спортивные игры</p>	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны_х и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при</p>

	травмах в игровой ситуации
5. Плавание	Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фигурного плавания (девушки); знание правил плавания в открытом водоеме. Умение оказывать доврачебную помощь пострадавшему. Знание техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне. Освоение самоконтроля при занятиях плаванием
Виды спорта по выбору	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений
1. Ритмическая гимнастика	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля
4. Дыхательная гимнастика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии спортивной аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль. Участие в соревнованиях
5. Спортивная аэробика	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
6. Внеаудиторная самостоятельная	Овладение спортивным мастерством в избранном виде

работа	спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности
--------	--

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося 124 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; теоретические занятия 6 часов; практические занятия 114 часов; зачет 2 часа; дифференцированный зачет 2 часа; самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	124
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	114
зачет	1
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенции и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		6	ОК 1-4 ЛР 1-17
Тема 1.1. Введение	<p>Пр.1, Р1,Л1 Лекция Содержание учебного материала</p> <p>Входной контроль. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (вале логическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	1	
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании ЗОЖ. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	1	ОК 1-8 ЛР 1-5,13

Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	Пр.1, Р1,Л1 Лекция Самоконтроль. Врачебный контроль. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Самочувствие, содержание и объем общей и специальной физической подготовки..	2	ОК 1-6, ЛР 1-6,9,13
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий	Пр.1, Р1,Л1 Лекция Основы методики самостоятельных занятий. Организация занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Физиологические развитие юношей и девушек	2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		28	ОК 1-8 ЛР 1-5,13,16
Тема 2.1. Специальные и подготовительные упражнения в беговой подготовке	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Изучение эстафеты с применением легкоатлетических упражнений повторение бега с высоким подниманием бедра, - прыжками и с ускорениями, - с изменяющимся направлением движения, - из разных исходных положений.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,10,13,16
Тема 2.2 Кроссовая подготовка.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение техники бега на длинные дистанции. Бег с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши)	2	ОК 1-8 1-7,10,13,16
Тема 2.3 Бег на короткие дистанции	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Изучение тактики бега на короткие дистанции Изучение техники бега на 100м,200м,400м.	2	ОК 1-8 1-7,10,13,16

Тема 2.4 Бег на средние дистанции.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение тактики бега на средние дистанции и бегу по выражу. Развитие выносливости – бег на средние дистанции 200 м (д), 400 (ю)	2	ОК 1-8 1-7,10,13,16
Тема 2.5 Бег на длинные дистанции	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Бег на выносливость. Бег с ускорения с различной интенсивностью	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 2.6 Метание мяча	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Изучение техники метания мяча способом «из-за спины через плечо». Повторение техники высокого и низкого старта.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 2.7 Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение специальных и подготовительных упражнений: - прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скалкой. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: - разбег; - отталкивание; - полет, приземление.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 2.8 Прыжковая подготовка. Прыжки в длину.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение специальных и подготовительных упражнений: - прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание, прыжки со скалкой. Изучение техники прыжка в длину с разбега способом прогнувшись: - разбег; - отталкивание; - полет, приземление.	2	ОК 1-8 ЛР 1-5,13-15
Тема 2.9. Низкий и высокий старт. Спринтерский бег.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторить технику высокого старта с последующим ускорением, стартовый разгон, финиширование. Повторение бега на короткие дистанции 30,60,100 м.	2	ОК 1-8 ЛР 1-5,9,13
Тема 2.10. Эстафетный бег.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 метров.	2	ОК 1-8

	Освоение техники эстафетного бега – передача палочки сверху - вниз		ЛР 1-6,9,13
Тема 2.11 Бег на средние дистанции.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение тактики бега на средние дистанции и по виражу. Ознакомление с подвижными играми – «Пчелки, бабочки», «Салки-выручалки»	2	ОК 1-8 ЛР 1-5,13
Тема 2.12 Бег на средние дистанции.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Бег на 800метров, 1500метров, стартовые ускорения, бег по виражу	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 2.13 Бег на длинные дистанции	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Бег на выносливость. Бег с ускорения с различной интенсивностью	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 2.14. Эстафетный бег.	Пр.4,П1,П2,Л6 Практическое занятие Повторение передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета. Освоение техники эстафетного бега – передача палочки снизу - вверх	2	
Раздел 3. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.		24	
Тема 3.1. Попеременные ходы.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Повторение техники попеременных ходов. Прохождение дистанции 3 км попеременными и одновременными ходами.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.2. Попеременные ходы.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие. Применение техники перехода с одновременных на попеременные хода на дистанции 5 км.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.3. Повороты. Спуски.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Повторение поворотов переступанием. Спуски в основной, средней, низкой стойке.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.4. Подъёмы.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие	2	ОК 1-8

	Выполнение подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой». Преодоление нервной поверхности по дистанции 5 км без учета времени.		ЛР 1-7,9-13
Тема 3.5. Торможения.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Выполнение торможения «плугом», падением. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции 3 км.	2	ОК 1-11 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.6. Повторение лыжных ходов.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Повторение ранее изученные ходы на практике, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8км (юноши)	2	ОК 1-11 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.7 Тактика лыж- ных гонок.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Повторение основных элементов тактики в лыжных гонах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5км (ю) без учета времени.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.8. Коньковый ход	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Изучение техники полуконькового хода и двухшажному коньковому ходу. Выполнение конькового хода без отталкивания руками. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.9. Коньковый ход.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Изучение техники одновременного одношажного конькового хода. Повторение техники полуконькового и двухшажного конькового хода.	2	ОК 1-11 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.10 Тактика лыж- ных гонок.	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Совершенствование тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции 3 км (д) и 5км (ю) на время.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.11. Классические хода	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Выполнение перехода с одновременных на попеременные хода. Прохождение дистанции 5-10 км.	2	ОК 1-8 ЛР 1-7,9-13
Тема 3.12 Классические хода	Пр.2,П1, П2 Практическое занятие Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный	2	

	ход. Прохождение по дистанции 3-5 км с применением изученных лыжных ходов.		
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика		8	
Тема.4.1 Инструктаж по технике безопасности	Пр.4,Пр.5,К1, К5,Л10 Практическое занятие Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Разновидности гимнастики. Спортивная гимнастика, Художественная гимнастика, акробатика, утренняя гимнастика.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема.4.2 Общая физическая подготовка	Пр.4,Пр.5,К1,К5,Л10 Практическое занятие Общая физическая подготовка. Круговая тренировка. Разновидности многоборья,	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема.4.3 Совершенствование акробатических упражнений.	Пр.4,Пр.5,К1,К5,Л10 Практическое занятие Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад, длинный кувырок, мостик, шпагаты, колесо, рандат, перекаты. Стойки на лопатках, на голове, на руках.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема.4.4 Строевые упражнения.	Пр.4,Пр.5,Р2, К5,Л10 Практическое занятие Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты. Интервал. Дистанция	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность. Волейбол.		22	
Тема 5.1. Техника передвижений в волейболе. Стойки.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Изучение правил игры во время судейства. Повторить исходное положение – стойка волейболиста, различные передвижения в стойках. Прыжок.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.2. Приём и передача мяча.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Повторение приёмов и передачи мяча двумя руками сверху. Индивидуальные	2	ОК 1-8

	тактические действия в защите.		ЛР 1-6,9,13
Тема 5.3. Поддачи мяча.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Изучение нижней прямой подачи. Совершенствование ранее изученных технических приемов игры волейбол.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.4. Приемы мяча после подачи.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Повторение ранее изученных подач. Изучение приема мяча после подачи.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.5. Нападающий удар	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Изучение прямого нападающего удара с разбега и с места. Совершенствование технических приемов в игровой ситуации.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.6. Блокирование. Одиночное блокирование	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Изучение блокирование мяча. Учебная игра по заданию.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.7 Тактические действия в защите.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Повторение передачи мяча за голову и приема мяча от сетки. Выполнение точной передачи из 2 и 4 зоны в 3. Выполнение игровых действий в игровой обстановке.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.8 Командная игра в Нападении	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Совершенствование техники передвижений в защитной стойке. Учебная игра по упрощенным правилам		ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.9. Техника игры в защите.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Повторение комбинации «Волна». Повторение командных действий в нападении. Совершенствование техники одиночного блокирования.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 5.10. Техника игры в защите.	Пр.4, Пр.5,Р2,Л9,Л10 Практическое занятие Повторение командных тактических действий в защите (в линию, уступом вперед, уступом назад). Применить тактические действия в игровой ситуации.	2	ОК 1-11 ЛР 1-6,9,13

Тема 5.11 Техника игры в защите и нападении.	Пр.4, Пр.5,К2,Л9,Л10 Практическое занятие Выполнение передачи мяча за голову и приём мяча от сетки. Совершенствование комбинации «Волна», выбор места во время игры.	2	ОК 1-11 ЛР 1-6,9,13
Раздел 6. Спортивно – оздоровительная деятельность. Баскетбол.		22	
Тема 6.1. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений в баскетболе.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Повторение специальных передвижений без мяча в стойке защитника – приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед, скрестными шагами, ускорения с поворотами и др.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.2. Ведение баскетбольного мяча.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Повторение техники ведения мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение мяча с пассивным и активным противником.	2	ОК 1-10 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.3 Техника приёмов и владения мяча.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Повторение изученных игровых приёмов в сочетании с развитием координационных способностей. Остановка прыжком после ведения мяча в сочетании с броском одной рукой от головы в прыжке.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.4. Ловля и передача мяча	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Повторение техники ловли и передачи мяча - двумя руками от груди, высоко летящего мяча, с отскоком от пола. Применение техники ведения и ловли мяча в игровой ситуации.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.5. Ловля и передача мяча	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Выполнение ловли и передачи мяча – на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13

Тема 6.6. Накрывание и отбивание мяча.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Изучение техники накрывания и отбивания мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке и развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.7 Игра в нападении.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Изучение групповых тактических взаимодействий трех игроков в нападении «треугольник» в сочетании с повторением изученных технико-тактических действий, развитием быстроты и скоростно – силовых качеств.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.8. Добивание мяча.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Изучение добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке и взаимосвязанным развитием скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Проверить теоретические знания по правилам игры.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.9 Игра в защите.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Повторение тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра по заданию.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема 6.10. Броски баскетбольного мяча.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Выполнение бросков мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Штрафные броски.	2	ОК 1-8 ЛР 1-5,13
Тема 6.11. Игра в защите.	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Повторение элементов игры в защите – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом). Совершенствование техники штрафных бросков.	2	ОК 1-11 ЛР 1-6,9,13
Раздел 7. Спортивно – оздоровительная деятельность. Футбол.		8	
Тема 7.1 Футбол. Инструктаж по технике	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Правила игры. Техника безопасности во время игры	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13

безопасности			
Тема7.2 Игра в защите	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическоезанятие Удар по встречному мячу, по летящему, в движении и с места. Остановка мяча ногой, грудью, с места и в движении.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема7.3 Игра в нападе- нии	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическоезанятие Обманные движения одного игрока, вдвоем. Двухсторонняя игра. Финты. Оди- ночное и групповое прохождение. Отбор мяча.	2	ОК 1-8 ЛР 1-6,9,13
Тема7.4 Двухсторонняя игра	Пр.4,Пр.5,Р2, Л9,Л10 Практическое занятие Правила игры, штрафные удары, стойка вратаря, ловля и отбивание мяча. Двухсторонняя игра	2	ОК 1-4 ЛР 1-17
Итоговый контроль: дифференцированный зачет		2	
Всего:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

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.

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал;
- лыжный инвентарь (лыжные ботинки, крепления, палки, лыжи);
- мячи – волейбольные, баскетбольные;
- кегли;
- скакалки;
- гимнастические коврики;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD - плеер.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

6. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

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

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

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

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

12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.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 ДИСЦИПЛИНЫ

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только знания и умения, но и сформированность универсальных учебных действий.

Результаты (УУД)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Личностные	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - о принятии и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - что такое патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятно вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; эффективно разрешать конфликты; - формировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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; - оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; <p>Способен и готов к:</p> <ul style="list-style-type: none"> - саморазвитию и личностному самоопределению; - самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретению личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональ- 	<p>Тематический контроль: экспертная оценка практического занятия, экспертная оценка творческой работы, экспертная оценка самостоятельной работы, тестирование, графический диктант.</p> <p>Текущий контроль, итоговый контроль: дифференцированный зачет.</p> <p>Экспертное наблюдение участия во внеурочных мероприятиях техникума.</p> <p>Экспертное наблюдение и оценка участия в республиканских, всероссийских олимпиадах, научно-практических конференциях, спортивных соревнованиях и т.д.</p>

	<p>ной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - служению Отечеству, его защите. 	
<p>Метапредметные: Регулятивные</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; <p>Способен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	
<p>Познавательные</p>	<p>Способен и готов к:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебному сотрудничеству с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоению знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ 	
<p>Коммуникативные:</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Способен и готов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; 	
<p>Предметные</p>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать разнообразные формы и виды 	

физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

Владеет:

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

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

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- 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).