

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ

« 31 » 05 мая



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

С.М. Ольховская - С.М. Ольховская

« 31 » 05 2018г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.04 Физическая культура

- Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии
протокол № 10 от « 31 » мая 2018 г
Председатель МК *Л.В. Ольховская* Л.В. Ольховская

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Укрупненная группа 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

Разработчик:

Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.
Протокол № 4 от 31 мая 2018 г.

© ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи
© Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ 7**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ14**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ17**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина изучается в общепрофессиональном цикле на базе основного общего образования с получением среднего образования (ППКРС), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих *результатов*:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

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

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

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

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

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— 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)

— 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).

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего-**172 часа**, в том числе: теоретическое обучение- 4 часа; практические занятия: ~~168~~

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	<i>172</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 и 4 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура (1 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2		4
	<i>Теоретические сведения</i>		
Раздел I.	Содержание учебного материала	4	
	1. Физическое воспитание в техникуме.		2
	2. Задачи физического воспитания в техникуме.		2
	3. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.		2
	4. Требования к учащимся. Проведение инструктажа по технике безопасности.		2
Раздел II.	<i>Легкая атлетика</i>	11	
	Практические занятия Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Изучение техники низкого старта. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м. Подтягивание в висе на перекладине (юноши). Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции Варианты челночного бега 3x10, 4x9.		
Раздел III.	<i>Гимнастика.</i>	11	
	Практические занятия Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!» Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противоходом. Построение в круг. Изучение техники кувырков вперед и назад, соединение кувырков. Кувырок прыжком. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Повторение техники переворота в сторону. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
Раздел IV.	<i>Спортивные игры (волейбол).</i>	12	
	Практические занятия		

	<p>Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двусторонняя спортивная игра волейбол. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча. Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Учебная игра</p>		
<p>Раздел V.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Лыжная подготовка.</i></p> <p>Практические занятия</p> <p>Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант) Торможение и поворот «плугом». Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе. Контрольный аттестационный урок 1200-1500 м.</p>	12	
<p>Раздел VI.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</i></p> <p>Практические занятия</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями. Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу. Передача мяча, ловля, метание в цель. Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку. Броски мяча в цель на точность. Подъем туловища из положения лежа. Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами. Игра в волейбол.</p>	11	

Раздел VII.	<i>Спортивные игры (футбол).</i>	11	
	<p>Практические занятия</p> <p>Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы. Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра.</p>		
Раздел VIII.	<i>Спортивные игры (баскетбол).</i>	8	
	<p>Практические занятия</p> <p>Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом. Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Учебная игра.</p>		
Итоговая аттестация во 2 семестре дифференцированный зачет		2	
Всего:		82	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.04 Физическая культура (2 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел I.	<i>Легкая атлетика</i>	13	
	<p>Практические занятия</p> <p>Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Стартовый разгон, эстафетный бег. Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п Контрольный бег на 400 м. Изучение техники метания гранаты Изучение специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Развитие двигательных качеств. Оценка техники метания мяча в цель из положения лежа. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Прыжки и многоскоки, стартовый разгон. Развитие общей выносливости (равномерный бег 500 м)</p>		
Раздел II.	<i>Гимнастика.</i>	7	
	<p>Практические занятия</p> <p>Подтягивание в висе на перекладине. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Изучение стойки на голове и руках. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Сдача зачетных упражнений: прыжок в длину Сдача зачетных упражнений; прыжок согнув ноги через козла (высота снаряда 120 см).</p>		
Раздел 3.	<i>Спортивные игры (волейбол).</i>	13	
	<p>Практические занятия</p> <p>Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскочившего от сетки. Техника и тактика нападения Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра. Учебная игра Учебная игра Учебная игра</p>		
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка.</i>	12	

	<p>Практические занятия</p> <p>Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант) Торможение и поворот «плугом». Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Преодоление подъемов и препятствий. Повороты переступанием. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе. Контрольный аттестационный урок 1200-1500 м.</p>		
<p>Раздел 5.</p>	<p style="text-align: center;">Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)</p> <p>Практические занятия</p> <p>Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Ускорение с низкого и высокого стартов по сигналу. Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями. Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность. Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем Передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке. Бег с внезапными остановками. Строевые упражнения. ОРУ, СБУ, СПУ. Упражнения с мячом. Упражнения на согласование движений. Внимание.</p>	<p style="text-align: center;">16</p>	
<p>Раздел 6.</p>	<p style="text-align: center;">Спортивные игры (футбол).</p> <p>Практические занятия</p>	<p style="text-align: center;">12</p>	

	<p>Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положений. Повторение техники отбора мяча. Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра. Учебная игра. Учебная игра. Учебная игра.</p>		
Раздел 7.	<p style="text-align: center;"><i>Спортивные игры (баскетбол).</i></p> <p>Практические занятия</p> <p>Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении. Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Учебная игра Учебная игра</p>	15	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре		2	
Всего:		90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала игрового и спортивного зала гимнастического, кабинет преподавателя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, стадион (площадка), легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса

Оборудование учебного кабинета:

Гимнастика

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Кольца гимнастические, с механизмом крепления
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Скамейка гимнастическая мягкая
Комплект навесного оборудования
Контейнер с набором т/а гантелей
Скамья атлетическая, вертикальная
Скамья атлетическая, наклонная
Стойка для штанги
Штанги тренировочные
Гантели наборные
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей

Измерительные приборы

Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и

специальности СПО. – М., 2017

Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

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.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<p>• личностных:</p> <p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— 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;</p> <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>Сдача контрольных нормативов, зачеты, дифференцированные зачеты,</p>

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

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

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

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

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

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

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

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и

социальной

практике;

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

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

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

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

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

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины студент должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни