

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

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ

«31» 05



«Согласовано»

Зам. директора по УВР

С.М. Ольховская
«31» 05 2018 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

Рассмотрено и одобрено на заседании

методической комиссии

протокол № 10 от «31» 05 2018 г

Председатель МК Л.В. Ольховская

2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

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.....4-5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....6-14
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....15-17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....18-20

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 Мастер сельскохозяйственного производства

35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина изучается в общепрофессиональном цикле на базе основного общего образования с получением среднего образования (ППССЗ)

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

• **личностных:**

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

• **метапредметных:**

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

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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:

максимальной учебной нагрузки обучающегося-257 часов,

в том числе:

- аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 171 часов;
- внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	171
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 1,2,3,4 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика.	40	
Кроссовая подготовка	Практические занятия:	20	
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой		
	Обучение техники бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног)		
	Обучение техники высокого старта		
	Обучение техники низкого старта		
	Обучение техники стартового ускорения		
	Обучение техники бега в целом		
	Обучения техники бега по пересеченной местности		
	Обучение техники бега на короткие дистанции (постановка ноги на опору, маховым движением ног, работе рук)		
	Обучение низкого старта и стартового ускорения		
	Обучение техники финиширования		
	Контрольный бег на дистанции 100м.		
	Представление о техники передачи эстафеты		
	Обучение техники передачи эстафетной палочки на месте		
	Обучение техники передачи эстафетной палочки на малой скорости		
	Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости		
	Обучение технике эстафетного бега в целом(контроль)		
	Эстафетный бег 4*100м		
	Эстафетный бег 4*400м		
	Эстафетный бег 4*100м (контроль)		
	Равномерный бег на дистанцию 3000м		
	Самостоятельная работа обучающихся. Рефераты, доклады на тему	10	
	Легкая атлетика как основа физического воспитания		

	Бег на короткие дистанции	
	«Бег как средство профилактики сердечно-сосудистых заболеваний»	
	Быстрота и методика её развития	
	История развития легкоатлетического спорта	
	Легкая атлетика. Основные виды легкой атлетики	
	Ходьба спортивная	
	«Королева спорта» - легкая атлетика	
	Многоборья	
Тема 2. Прыжки в высоту и в длину с разбега	Практические занятия	10
	Обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места	
	Обучение техники отталкивания, полета и приземления	
	Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега	
	Обучение техники прыжка в «шаге» с 5-7 шагов разбега	
	Обучение техники прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега	
	Оценка техники и прыжков на результат	
	Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания	
	Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»,	
	Обучение техники прыжка в высоту методом «прогнувшись»	
	Обучение техники прыжка в высоту методом «перекидной» (контроль)	
	Контрольные работы	
Тема 3. Метание гранаты, толкание ядра	Самостоятельная работа обучающихся основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Рефераты и доклады, составление презентаций.	6
	Практические занятия	10
	Техника безопасности при метании	
	Обучение техники держания и выбрасывания гранаты	
	Обучение техники держания и выбрасывания гранаты	
	Разбег при метании гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)	
	Разбег при метании гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)	
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)	
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)	

	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) (Контроль)	
	Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) (контроль)	
	Обучение техники толкания ядра	
	Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов и докладов, составление презентаций	5
Раздел 2.	Гимнастика	20
Тема 2.1 Гимнастика	Практические занятия	20
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений	
	Строевые упражнения	
	Построения и перестроения	
	Передвижения (фигурная маршировка)	
	Размыкания и смыкания	
	Кувырки вперед и назад	
	Длинный кувырок	
	Стойка на лопатках	
	Подъем туловища (перекладина) (контроль)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	
	Упражнения для коррекции нарушений осанки,	
	Упражнения на внимание	
	Упражнения для коррекции зрения.	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	
	Упражнения в паре с партнером,	
	Упражнения с гантелями	
	С набивными мячами	
	ОРУ с мячом	
	Кувырки вперед назад (контроль)	

	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на ловкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на внимание. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.	5	
Раздел 3	Лыжная подготовка	20	
Тема 3.1	Практические занятия	20	
Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом.		
	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом		
	Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуюлочкой»		
	Передвижение на лыжах беспашным ходом		
	Передвижение на лыжах однопашным ходом		
	Передвижение на лыжах «лесенкой»		
	Совершенствование техники ходов		
	Совершенствование техники ходов		
	Сдача на оценку техники лыжных ходов		
	Сдача на оценку техники лыжных ходов		
	Элементы тактики лыжных гонок		
	Элементы тактики лыжных гонок		
	Распределение сил, лидирование		
	Распределение сил, лидирование		
	Обгон, финиширование		
	Обгон, финиширование		
	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши)		
	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши)		
	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)		
	Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)		

	Самостоятельная работа обучающихся Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	20	
Раздел 4	Спортивные игры	91	
Тема 4.1 Баскетбол	Практические занятия Т.Б. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами Повороты без мяча и с мячом Ловля и передача мяча одной и двумя руками Передача и ловля мяча при встречном движении Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника Передача и ловля мяча с отскоком от пола Передача и ловля мяча при встречном движении Ловля и передача мяча в тройках с продвижением Ведение мяча с различной высотой отскока Остановка двумя шагами и прыжком после ведения Ведение мяча с изменением направления и скорости Ведения мяча без сопротивления защитника Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Вырывание и выбивание мяча Штрафной бросок одной рукой Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением	30	

	Перехват мяча	
	Броски мяча в прыжке	
	Броски мяча из различных исходных положений	
	Тактика свободного нападения	
	Нападение через заслон	
	Держание игрока с мячом в защите	
	Техника выполнения защитных действий	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	
	Ведение мяча без сопротивления защитника	
	Учебная игра	
	Учебная игра по правилам	
Тема 4.2 Волейбол	Практические занятия	40
	Т.Б. Правила игры и соревнований	
	Техника и обучение техническим приемам игры	
	Стойки и перемещения	
	Обучение различным способам перемещения	
	Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад	
	Эстафеты с перемещением	
	Техника верхних передач	
	Техника нижних передач	
	Групповые упражнения	
	Упражнения в движении	
	Передача мяча сверху двумя руками верх-вперед (в опорном положении)	
	Позиционные игры с верхней передачей мяча	
	Передача мяча через сетку в прыжке	
	Передача мяча сверху двумя руками назад	
	Прием мяча, отраженного сеткой	
	Техника нижней прямой подачи	
	Техника верхней прямой подачи	
	Игровые взаимодействия	

	Групповые упражнения	
	Верхняя передача мяча в прыжке	
	Одиночное блокирование	
	Прием мяча снизу двумя руками	
	Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками	
	Прямой нападающий удар через сетку	
	Упражнения с мячом в парах через сетку	
	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки	
	Прием мяча снизу двумя руками от сетки	
	Передача мяча снизу двумя руками	
	Передача мяча одной рукой через сетку. Имитация нападающего удара	
	Прием снизу двумя руками. Нападающий удар	
	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача	
	Нападающий удар	
	Индивидуальные действия в нападении	
	Индивидуальные действия в защите	
	Групповые действия в нападении	
	Групповые действия в защите	
	Учебная игра	
	Изучение жестов судьи	
	Учебная игра по правилам	
	Учебная игра по правилам	
Тема 4.3 футбол	Практические занятия	21
	Т.Б. при игре в футбол. Быстрый бег с мячом	
	Повороты с мячом и вытеснение игрока	
	Приемы игры головой	
	Тренировка быстроты подачи и обработки мяча	
	Передачи по воздуху и длинные передачи	
	Переводы мяча партнеру	

Удары с лета	
Владение мячом и отбор мяча	
Остановка высоколетающего мяча	
Обработка и передача мяча	
Контроль мяча с помощью ног	
Высокие мячи	
Удары мяча	
Игры в пас	
Действия в нападении	
Вбрасывание мяча и розыгрыш угловых	
Действия в защите	
Прием и обработка мяча на ограниченном пространстве	
Жесты судьи	
Учебная игра	
Самостоятельная работа: Рефераты, доклады, правила соревнований по видам спорта, презентации	40
Всего:	257

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал игровой, 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; необходим зал гимнастический, кабинет преподавателя.

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.)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

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».

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

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

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

Дополнительные источники:

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.gourp32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

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
• 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	Сдача контрольных нормативов, зачеты, дифференцированные зачеты,

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