

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
ФИЛИАЛ «УДАЧНИНСКИЙ»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РС(Я) «МРТК»
от «03» декабря 2020 г.
№01-05/725

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.12 Физическая культура

Удачный, 2020 г


Лист согласования

Программа учебной дисциплины **ОДБ.12 Физическая культура**

Составлена Красно Юрием Яковлевичем, преподавателем физической культуры филиала «Удачный» ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном».
(фамилия, имя отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию на заседании МО филиала «Удачный» ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
(наименование)

« 14 » 09 2020 г. протокол № 3

Заведующий МО  / Любавина С.А.
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

« 14 » 10 2020 г. протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС / ФГАУ «ФИРО РАНХиГС» по профессии СПО 13.01.10 **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (в горной отрасли)** относящейся к укрупненной группе 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика и составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 21.01.10 Ремонтник горного оборудования укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия. 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение и др.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный (базовый) цикл.

1.3. 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 дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами 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:**

— 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **257** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час;
- самостоятельной 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
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	171
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта.	86
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачета.</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий	2		
	1-2 Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.			
	3-4 Тренировка в беге на 100м	2		
	5-6 Тренировка в беге на 400 м	2		
	7-8 Тренировка эстафетного бега на 100 м	2		
	9-10 Тренировка эстафетного бега на 400 м	2		
	11-12 Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров.	2		
	13-14 Тренировка в беге на 800 метров.	2		
	15-16 Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.	2		
	17-18 Тренировка в беге на 1000 метров.	2		
	19-20 Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.	2		
	21-22 Тренировка в беге на 1500 метров.	2		
	23-24 Тренировка в беге на 3000 м.	2		
	25-26 Сдача нормативов в беге на дистанцию 3000м.	2		
	27-28 Бег по прямой с различной скоростью.	2		
	29-30 Тренировка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		
	31-32 Сдача нормативов равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2		
	Самостоятельная работа обучающихся . Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.	8		
	Тема 1.2. Прыжки	Содержание практических занятий	8	
		33-34 Тренировка выполнения прыжков в длину с разбега.	2	
35-36 Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега.		2		
37-38 Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.		2		
39-40 Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега		2		
Самостоятельная работа обучающихся . ОФП. Упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры. Семенящий бег; бег с высоким подъемом бедра		8		
Раздел 2. Лыжная подготовка				
	Содержание практических занятий	12		

Тема 2.1 Лыжная подготовка	41-42	Обучение технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2
	43-44	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий.	2
	45-46	Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.	2
	47-48	Обучение элементам тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	49-50	Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	51-52	Тренировочные упражнения по прохождению дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши).	2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника способов передвижения на лыжах, восстановление утраченных навыков, усовершенствование техники ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении.		8
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание практических занятий		18
	53-54	Общеразвивающие упражнения.	2
	55-56	Упражнения в паре с партнером.	2
	57-58	Упражнения с гантелями.	2
	59-60	Упражнения с набивными мячами.	2
	61-62	Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
	63-64	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2
	65-66	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	2
	67	Стойка на голове и руках силой.	1
	68	Кувырок назад через стойку на кистях	1
	69-70	Подтягивание в висе хватом сверху	2
	Самостоятельная работа обучающихся ОФП. Упражнения на растягивание. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения на развитие силы. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка. Совершенствование разбега.		8
	Раздел 4. Спортивные игры.		
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание практических занятий		16
	71-72	Ловля и передача, ведение, броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2
	73-74	Прием техники защита – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2
	75-76	Правила игры. Техника безопасности игры.	2
	77-78	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	79-80	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	81-82	Игра по правилам.	2

	83-84	Игра по правилам.	2
	85-86	Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение мяча с последующим броском. Бросок со средней дистанции с точек разноудаленных от щита. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с ударом о землю в парах с продвижением к кольцу.		6
Тема 4.2. Волейбол	Содержание практических занятий		14
	87-88	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2
	89-90	Отработка техники сходного положения (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
	91-92	Правила игры. Техника безопасности игры.	2
	93-94	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	95-96	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	97-98	Игра по правилам.	2
	99-10	Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.		6
	Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание практических занятий	
101-102		Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2
103-104		Правила игры. Техника безопасности игры.	2
105-106		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2
107-108		Игра по правилам.	2
109-110		Игра по правилам.	2
Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.		4	
Тема 4.3. Настольный теннис (для девушек)	Содержание практических занятий		10
	101-102	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2
	103-104	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2
	105-106	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	2
	107-108	Игра по правилам.	2
	109-110	Игра по правилам	2

	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное совершенствование техники игры в теннис.	4	
Раздел 5 Виды спорта по выбору			
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Содержание практических занятий	7	
	111-112	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.	2
	113-114	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	115-116	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	117	Зачёт	1
	Самостоятельная работа обучающихся. ОФП. Упражнения на растягивание.		5
		Всего аудиторных часов за 1 курс :	117
		Самостоятельная работа за 1 курс :	59

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий	20		
	1-2	Тренировка в беге на 100м	2	
	3-4	Тренировка в беге на 400 м	2	
	5-6	Тренировка эстафетного бега на 100 и 400 м	2	
	7-8	Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров.	2	
	9-10	Тренировка в беге на 800 метров.	2	
	11-12	Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.	2	
	13-14	Тренировка в беге на 1000 метров.	2	
	15-16	Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.	2	
	17-18	Тренировка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	19-20	Сдача нормативов равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся . Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.		8	
	Тема 1.2. Прыжки	Содержание практических занятий	6	
21-22		Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега.	2	
23-24		Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.	2	
25-26		Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега	2	

	Самостоятельная работа обучающихся . ОФП. Упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры. Семенящий бег; бег с высоким подъемом бедра	6
Раздел 2. Гимнастика		
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание практических занятий	10
	27-28 Общеразвивающие упражнения.	2
	29-30 Упражнения в паре с партнером.	2
	31-32 Упражнения с набивными мячами.	2
	33-34 Длинный кувырок через препятствие 90 см.	2
	35-36 Подтягивание в висе хватом сверху	2
	Самостоятельная работа обучающихся ОФП. Упражнения на растягивание. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения на развитие силы. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка. Совершенствование разбега.	6
Раздел 3. Спортивные игры.		
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание практических занятий	6
	37-38 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	39-40 Игра по правилам.	2
	41-42 Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение мяча с последующим броском. Бросок со средней дистанции с точек разноудаленных от щита. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с ударом о землю в парах с продвижением к кольцу.	2
Тема 3.2. Волейбол	Содержание практических занятий	6
	43-44 Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	45-46 Игра по правилам.	2
	47-48 Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	2
Тема 3.3. Футбол (для юношей)	Содержание практических занятий	6
	49-50 Игра по правилам.	2
	51-52 Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	3
Тема 3.3. Настольный теннис (для девушек)	Содержание практических занятий	6
	49-50 Игра по правилам.	2
	51-52 Игра по правилам	2
	53-54 Дифференцированный зачёт	2

	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное совершенствование техники игры в теннис.	3	
		Всего аудиторных часов за 2 курс : Самостоятельная работа за 1 курс :	54 27
		Всего аудиторных часов за курс : Самостоятельная работа за курс	171 86

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, платформы, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, платформы, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры универсальные, работающие на все группы мышц, штанга, помост, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомеры, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М : Издательский центр «Академия», 2015. - 304 с.

Дополнительные источники:

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, участия в спортивных соревнованиях.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
• личностных:	
<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>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>дифференцированный зачёт</p>

<p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> — умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; — готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<p>• метапредметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> — способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; — готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; — освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; — готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; — формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; — умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>дифференцированный зачёт</p>
<p>• предметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> — умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; — владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; — владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с 	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>сдача норм ГТО</p> <p>дифференцированный зачёт</p>

<p>целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
--	--