

**Программа  
учебной дисциплины**

---

**ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

РАССМОТРЕНА  
на заседании ЦМК  
общеобразовательных и  
информационно-  
технологических дисциплин  
протокол № 4  
«23» мая 2020 г.  
Председатель ЦМК  
 Н.Н. Завьялова



УТВЕРЖДЕНА  
Директор колледжа

Ю.А. Бурдельная

«23» мая 2020 г.

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 право и организация социального обеспечения;
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: частное профессиональное образовательное учреждение «Омский юридический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	13
3.2. Рекомендуемая литература.....	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины предназначена для получения среднего общего образования и является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 40.02.01 право и организация социального обеспечения; (далее – ОПОП).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих, специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «История», в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС СОО и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.03.2015 № 06-259).

## **1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина входит в цикл общеобразовательных дисциплин (базовая дисциплина).

## **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 учебной 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).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций

**1.4. Активные и интерактивные образовательные технологии, используемые на занятиях**

Решение ситуационных задач, мультимедийные презентации, индивидуальные и групповые проекты, практические упражнения, творческие работы, деловые и ролевые игры.

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	115
зачет	2
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>58</b>
внеаудиторная самостоятельная работа	58
Промежуточная аттестация в форме зачета, / дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>42</b>	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	
	1	Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на занятиях.	2	2
	2	Техника выполнения бега на короткие дистанции с высокого старта.	2	2
	3	Техника выполнения низкого старта.	2	2
	4	Техника выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта.	2	2
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	2
Тема 1.2 Бег на длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта.	2	2
Тема 1.3 Прыжок в длину с места.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Техника выполнения прыжка в длину с места.	2	2
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2	2
Тема 1.4 Челночный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Техника выполнения челночного бега.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения челночного бега.	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>14</b>	
	№ 1	Совершенствовать технику выполнения высокого старта.	1	
	№ 2	Совершенствовать технику выполнение бега на короткие дистанции с высокого старта.	1	
	№ 3	Совершенствовать технику выполнения низкого старта.	1	
	№ 4	Совершенствовать технику выполнения бега на короткие дистанции с низкого старта.	1	
	№ 5	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	1	
	№ 6	Совершенствовать технику бега на 100 м.	1	
	№ 7	Совершенствовать технику выполнения бега на длинные дистанции с высокого старта.	1	
	№ 8	Совершенствовать технику бега на 1000 м.	1	
	№ 9	Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места.	1	
	№	Развивать силовые качества.	1	



	10			
	№ 11	Совершенствовать технику выполнения челночного бега.	1	
	№ 12	Развивать скоростные качества.	1	
	№ 13	Развивать гибкость.	1	
	№ 14	Развивать выносливость.	1	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>60</b>	
Тема 2.1	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
Ведение мяча.	1	Техника выполнения ведения мяча. Техника безопасности на занятиях.	2	2
	2	Совершенствование техники ведения мяча.	2	2
Тема 2.2	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
Ловля мяча.	1	Техника выполнения ловли мяча двумя руками.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения ловли мяча двумя руками.	2	2
Тема 2.3	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
Передача мяча.	1	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	1	2
	3	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	
	4	Техника выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	2
	5	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	2	2
	6	Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком.	2	2
	7	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	2	2
	8	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	2	2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>11</b>	
	№ 15	Совершенствовать технику выполнения ведения мяча.	1	
	№ 16	Совершенствовать технику ведения мяча.	1	
	№ 17	Совершенствовать технику выполнения ловли мяча двумя руками.	1	
	№ 18	Совершенствовать технику выполнения ловли мяча двумя руками.	1	
	№ 19	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	1	
	№ 20	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху, от груди.	1	
	№ 21	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	1	
	№ 22	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку.	1	

	№ 23	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча, крюком.	1	
	№ 24	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча одной рукой сбоку, крюком.	1	
	№ 25	Развивать скоростно-силовые качества.	1	
Тема 2.4 Бросок мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	
	1	Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	2
	2	Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками от груди.	2	2
	3	Техника выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	2	2
	5	Техника выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	2
	6	Совершенствование техники выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	2	2
	7	Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	2	2
	8	Совершенствование техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	2	2
	9	Контрольные нормативы по броскам.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>9</b>	
	№ 26	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди.	1	
	№ 27	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками от груди.	1	
	№ 28	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	1	
	№ 29	Совершенствовать технику выполнения броска мяча двумя руками сверху, снизу.	1	
	№ 30	Совершенствовать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	1	
	№ 31	Совершенствовать технику выполнения броска мяча одной рукой от плеча.	1	
	№ 32	Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	1	
	№ 33	Совершенствовать технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке.	1	
	№ 34	Развивать силовые качества.	1	
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики</b>			<b>33</b>	
Тема 3.1 Кувырок вперёд.	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	1	Обучение техники выполнения кувырка вперёд. Техника безопасности на занятиях.	2	1
	2	Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд.	2	2
	3	Техника выполнения длинного кувырка вперёд.	2	2
	4	Совершенствование техники выполнения длинного кувырка вперёд.	2	2

Тема Колесо.	3.2	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Обучение техники выполнения колеса.		2	1
	2	Совершенствование техники выполнения колеса.		2	2
Тема Кувырок назад.	3.3	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения кувырка назад.		2	2
	2	Совершенствование техники выполнения кувырка назад.		2	2
Тема Стойка на лопатках.	3.4	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	1	Обучение техники выполнения стойки на лопатках.		2	1
	2	Совершенствование выполнения стойки на лопатках.		2	2
	3 Сдача контрольных нормативов.			2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>11</b>	
	№ 35	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд.		1	
	№ 36	Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд.		1	
	№ 37	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд.		1	
	№ 38	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд.		1	
	№ 39	Совершенствовать технику выполнения колеса.		1	
	№ 40	Совершенствовать технику выполнения колеса.		1	
	№ 41	Совершенствовать технику выполнения кувырка назад.		1	
	№ 42	Совершенствовать технику выполнения кувырка назад.		1	
	№ 43	Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.		1	
	№ 44	Совершенствовать технику стойки на лопатках.		1	
№ 45	Развивать гибкость.		1		
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				<b>39</b>	
Тема Стойка волейболист а.	4.1	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника передвижения в стойке волейболиста. Техника безопасности на занятиях.		2	2
	2	Совершенствование техники передвижения в стойке волейболиста.		2	2
Тема Передача мяча	4.2	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху.		2	2
	2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху.		2	2
Тема Приём мяча	4.3	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Техника выполнения приёма мяча двумя руками снизу.		2	2
	2	Совершенствование техники выполнения приёма мяча двумя руками снизу.		2	2
Тема Подача мяча	4.4	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	
	1	Техника выполнения прямой нижней подачи.		2	2

2	Техника выполнения боковой нижней подачи.	2	2
3	Совершенствование техники выполнения нижних подач мяча.	2	2
4	Техника выполнения прямой верхней подачи мяча.	2	2
5	Техника выполнения боковой верхней подачи мяча.	2	2
6	Совершенствование техники выполнения верхних подач мяча.	2	2
7	Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>13</b>	
№ 46	Совершенствовать технику передвижения в стойке волейболиста.	1	
№ 47	Совершенствовать технику передвижения в стойке волейболиста.	1	
№ 48	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	1	
№ 49	Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху.	1	
№ 50	Совершенствовать технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу.	1	
№ 51	Совершенствовать технику выполнения приёма мяча двумя руками снизу.	1	
№ 52	Совершенствовать технику выполнения прямой нижней подачи.	1	
№ 53	Совершенствовать технику выполнения боковой нижней подачи.	1	
№ 54	Совершенствовать технику выполнения нижних подач мяча.	1	
№ 55	Совершенствовать технику выполнения прямой верхней подачи мяча.	1	
№ 56	Совершенствовать технику выполнения боковой верхней подачи мяча.	1	
№ 57	Совершенствовать технику выполнения верхних подач мяча.	1	
№ 58	Развивать координацию.	1	
<b>Зачёт</b>	<b>Зачёт.</b>	<b>1</b>	
<b>Всего</b>		<b>175</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные щиты (4 шт.),  
шведская стенка (2 шт.),  
стальные канаты (2 шт.),  
гимнастическая перекладина (1 шт.),  
гимнастические маты (10 шт.),  
баскетбольные мячи (12 шт.),  
волейбольные мячи (6 шт.),  
волейбольная сетка (1 шт.),  
футбольные мячи (2 шт.),  
скакалки (18 шт.),  
стол для настольного тенниса (1 шт.).

#### **3.2. Рекомендуемая литература**

##### **Основные источники:**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – М., , 2015.

Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы. – М., 2018.

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

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

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

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

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

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.

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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (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 учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

<b>Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, зачет.
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).	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, зачет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные:</b>	
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Оценка теоретических и практических умений по решению различных задач.
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;	

<p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Оценка теоретических и практических умений по решению различных задач.</p>
<p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	
<p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p>	
<p>готовность к служению Отечеству, его защите.</p>	
<p><b>Метапредметные:</b></p>	
<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Оценка теоретических и практических умений по решению различных задач, составление и выполнение комплексов утренней гимнастики, комплексов упражнений различной направленности, подготовка и защита докладов по темам разделов, оценка знаний техники безопасности по каждому из разделов дисциплины, соблюдение правил т/б в процессе самостоятельных занятий.</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p>	
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</p>	
<p>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;</p>	
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	
<p>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>	