Подписано цифровой подписью: Горьков Юрий Иванович

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОРЛОВСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 10 Физическая культура
Специальность 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

(базовая подготовка)

Квалификация: техник-технолог

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения - 3 года 10 месяцев

Орёл, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ. 10 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины, рекомендованной ФИРО для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

Организация-разработчик: БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Разработчик: Цуканов О.Е., руководитель физического воспитания

Рабочая программа обсуждена на заседании ПЦК дисциплин общеобразовательного цикла

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Серёгина Е.В.

Рабочая программа утверждена на заседании НМС БПОУ ОО «Орловский технологический техникум»

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель НМС _____ Соловьёва Е.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	3
2.	**СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	14
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.10 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины, рекомендованной ФИРО для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл (ОДБ. 10)

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

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).

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 60 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)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	115
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	60
в том числе:	
написание рефератов домашняя работа составление комплексов упражнений выполнение упражнений	2 20 20 18
Дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1		4	
Тема 1.1 Введение	Содержание учебного материала	1	2
	Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	
Раздел 2 Легкая атлетика		47	
Тема 2.1. Бег	Содержание учебного материала	14	2
	Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Характеристика видов легкой атлетики. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши); бег на короткие дистанции, бег с ускорением (60-100м.) Развитие быстроты, выносливости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: бег 100м., бег 500м.(девушки), бег 1000м.(юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.1; составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств, составление комплекса упражнений для развития выносливости. Переменный бег до 20 минут.	6	
Тема 2.2 Прыжки	Содержание учебного материала	7	2
	Техника выполнения прыжка в длину, в высоту. Правила соревнований по прыжкам. Техника безопасности.		

	Практические занятия: Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки с места. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.2; составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыгучести; выполнение прыжковых упражнений (прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки в длину)	6	
Тема 2.3 Метание	Содержание учебного материала	6	2
	Техника метания гранаты. Правила соревнований по метанию. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Метание гранаты с места , метание гранаты с разбега (юноши -700г.,девушки – 500г.) Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Элементы ППФП		
	Контрольные тесты: метание гранаты с разбега (500г - девушки, 700г. - юноши).	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 1.3; составление комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств, силы плечевого пояса; выполнение метательных упражнений.	4	
Раздел 3 Гимнастика		24	

Тема 3.1 Элементы акробатики	Содержание учебного материала	4	2
	Общие понятия строевой подготовки: строй, шеренга, колонна, строевые упражнения на месте. Техника акробатических упражнений. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Юноши Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; кувырки вперед, назад и соединение кувырков; кувырок прыжком (длинный кувырок); стойка на голове, стойка на руках (с поддержкой); переворот в сторону (колесо); соединение элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП. Девушки Перекаты в группировке вперед, назад, в сторону; кувырки вперед, назад; переворот в сторону (колесо); стойка на лопатках с опорой руками на спине; мостик из положения лежа на спине; соединение элементов. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: выполнение комбинация из освоенных элементов.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.1; составление комплекса упражнений на развитие гибкости	3	
Тема 3.2 Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья) (юноши)	Содержание учебного материала	6	2
	Техника выполнения упражнений на перекладине, брусьях. Техника безопасности.		
	Практические занятия: Перекладина Висы и их варианты; размахивания в висе изгибами; подъем в упор силой, подъем переворотом; сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание); соскоки махом назад, махом вперед. Развитие силы. Элементы ППФП.		

	Брусья Размахивания в упоре; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад ; сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре; соединение элементов. Развитие силы, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: подтягивания в висе на перекладине; подъём переворотом; отжимание в упоре на брусьях; выполнение комбинации из освоенных элементов на брусьях.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.2; составление комплекса упражнений на развитие силы	3	
Тема 3.2 Элементы художественной гимнастики (девушки)	Содержание учебного материала	6	2
	Техника выполнения упражнений по художественной гимнастике Техника безопасности		
	Практические занятия: Прыжки со скакалкой: на двух, одной, со сменой ног, скрестные с двойным вращением скакалки; комбинация со скакалкой на 32 счета. Упражнения с обручем: попеременное вращение, вращение с различным положением ног, вращение в полуприседе, вращение в движении. Упражнения с лентой. Развитие гибкости, координации. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: зачетная комбинация со скакалкой на 32 счета; зачетная комбинация с лентой.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.2; составление комбинации со скакалкой.	3	
Тема 3.3 Опорный прыжок	Содержание учебного материала	3	2
	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла Техника безопасности		

	Практические занятия: Юноши Козел в ширину (высота 115 см.); прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Козел в длину (высота 115 см.); прыжок ноги врозь. Элементы ППФП. Девушки Козел в ширину (высота 100 см.); прыжок в упор присев; соскок прогнувшись; прыжок ноги врозь. Развитие гибкости, ловкости. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: опорный прыжок через козла – юноши: ноги врозь (козел в длину, высота 115см.); девушки ноги врозь (козел в ширину, высота 100см.)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 2.3; составление комплекса упражнений на развитие ловкости, прыгучести.	2	
Раздел 4 Спортивные игры		48	
Тема 4.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	14	2
	Основы техники игры в баскетбол, индивидуальные тактические действия Правила игры Техника безопасности		
	Практические занятия: Стойка баскетболиста, ее разновидности. Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола. Ведение мяча: ведение низкое, дриблинг, высокое, ведение мяча на скорости. Броски мяча в корзину (с места, в движении, в прыжке). Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости. Элементы ППФП.		

	Контрольные тесты: ведение мяча - упражнение « восьмерка»; штрафные броски по кольцу одной рукой сверху; броски по кольцу в движении (одной рукой сверху); передача мяча в стену за 30 сек.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.1; изучение правил по баскетболу.	8	
Тема 4.2 Волейбол	Содержание учебного материала	14	2
	Основы техники игры в волейбол, индивидуальные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности		
	Практические занятия: Стойка волейболиста, ее разновидности. Прием и передача мяча: двумя руками сверху и снизу. Подача мяча: верхняя и нижняя прямая. Прямой нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения и защиты. Учебная игра. Развитие ловкости, координации. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: верхняя прямая подача мяча; передача мяча (сверху, снизу, над собой)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 3.2; изучение правил по волейболу.	8	
Раздел 5 Лыжная подготовка		27	
Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	16	2
	Подбор лыжного инвентаря и снаряжения. Характеристика техники лыжных ходов. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	Практические занятия: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Освоение основ техники лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, в движении и торможений на лыжах. Попеременный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания).		

	Одновременный бесшажный и одношажный классические ходы. Одновременный двухшажный коньковый ход. Преодоление дистанции от 3 до 6 км. с применением различных видов лыжных ходов. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: техника выполнения попеременных и одновременных лыжных ходов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 4.1; прохождение дистанции до 3 км. (девушки), до 5 км. (юноши)	9	
Раздел 6 Атлетическая гимнастика (юноши)		23	
Тема 6.1 Техника выполнения упражнений на развитие силы с сопротивлением массы собственного тела.	Содержание учебного материала	6	2
	Влияние занятий атлетической гимнастикой на организм занимающегося. Классификация физических упражнений (с отягощением, с сопротивлением массы собственного тела и т.п.). Техника безопасности		
	Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с сопротивлением массы собственного тела. Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: отжимание в упоре на брусьях; отжимание в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 5.1; составление комплекса упражнений на развитие силы с сопротивлением массы собственного тела.	5	

Тема 6.2 **Техника выполнения упражнений на развитие силы с использованием отягощений.**	Содержание учебного материала	6	2
	Способы дозирования физических упражнений по степени трудности. Значение важности дыхания при занятиях атлетической гимнастикой. Техника безопасности		
	Практические занятия: Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с использованием отягощений (гантелей, штанги, гирь, эспандеров, тренажеров). Элементы ППФП.		
	Контрольные тесты: толчок гири 16 кг.; приседание с грифом на плечах за 30 сек.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 5.2; составление комплекса упражнений на развитие силы с отягощениями.	4	
Раздел 6 **Аэробика (девушки)**		23	
Тема 6.1 **Основные базовые шаги**	Содержание учебного материала	6	2
	Оздоровительное значение аэробики. Терминология Техника безопасности		
	Практические занятия: Основные базовые шаги: марш, степ, стэп тач, ви степ, мамбо, степ лайн, опэн стэп, «виноградная лоза», лег кёл, ни ап.		
	Контрольные тесты: выполнение основных базовых шагов (оценивается техника выполнения)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 5.1; составление связок из освоенных базовых шагов.	5	

Тема 6.2 Типовые базовые связки	Содержание учебного материала	6	2
	Разновидности аэробики Профилактика травматизма		
	Практические занятия: Связки шагов с различной ударностью и интенсивностью. Типовые базовые связки составленные из освоенных базовых шагов. Амплитуда движений руками.		
	Контрольные тесты: выполнение типовой базовой связки (оценивается техника выполнения)	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по теме 5.2; составление комбинации из изученных базовых шагов на 32 счета.	4	
Зачет	Челночный бег 5х20м. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (ноги не фиксируются).Прыжок в длину с места	2	
Дифференцированный зачет	Юноши: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 1000м. Подтягивание из виса на перекладине. Девушки: Бег на дистанцию 100м. Бег на дистанцию 500м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	
	Всего:	177	

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. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного и тренажерного залов; спортивной площадки для занятий легкой атлетикой, площадки для занятий лыжной подготовкой.

Оборудование:

гимнастические снаряды: гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастические брусья, перекладина;

мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;

кольца баскетбольные;

ворота футбольные;

сетка волейбольная;

оборудование для легкой атлетики: теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки;

лыжный инвентарь, тренажеры, гири, штанги, секундомеры, музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения.
Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основная учебная литература:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 10-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия" 2017. – 176 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2018. – 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456721 (дата обращения: 12.09.2020г.)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 12.09.2020г.)

3. Муллер, А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 12.09.2020г

Информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» https://biblio-online.ru
2. ЭБС «Лань» https://e.lanbook.com
3. Единое окно http://window.edu.ru/catalog

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные: - 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 це-ленаправленной двигательной активности, способности их	- сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.

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;	
метапредметные: - 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;	- сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.

предметные: - 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).	- сдача контрольных нормативов; - практическая проверка; - зачет; - дифференцированный зачет.