

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РТ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БУГУЛЬМИНСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО

*Директор МБОУ «БПК»*  
*В. В. Ахметов*  
*Ахметов*  
« 27 » 06 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»  
Г. М. Рахимова



*Рахимова*  
« 28 » 06 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**  
основной профессиональной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и  
архивоведения»

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## ОДОБРЕНО

Предметной (цикловой)  
методической комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

«14» июня 2024 г.

Составитель: Шакирова Р.И., преподаватель ГБПОУ «БППК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БППК»  С.А.Захарова

Рабочая программа общеобразовательного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 12.08.2022), рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования от 1 марта 2023 г. № 05-592, примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением дополнительного профессионального образования «Институт развития профессионального образования» (ФГБОУ ДПО «ИРПО») для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведения».

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных образовательных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М.Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профессиональной направленности в соответствии с ФГОС СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 46.02.01 «Документационное обеспечение управления и архивоведение».

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

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.3.1. Цель общеобразовательной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### 1.3.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

#### **Личностных:**

Л1 готовить обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 сформировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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;

Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 сформировать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 воспитать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;

#### **Метапредметных:**

М1 использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия

(регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;

М2 сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3 освоить знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4 овладеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5 сформировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6 уметь 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**

П1 умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### **Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **Личностные результаты реализации программы воспитания:**

ЛР2. Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР3. Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации.

ЛР9. Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 72 часа.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего):	72
<i>Практическое обучение</i>	72
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры).</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях физической культуры.</b>	1	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Техника безопасности на занятиях физической культуры, следование на стадион БМБ, легкая атлетика на стадионе, бег, прыжки, спортивные игры, лыжная подготовка. Техника безопасности при проведении соревнований. Физическая культура как часть культуры общества и человека.	2	2
<b>Практические занятия</b>				
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Спринтерский бег.</b>	2	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Низкий старт, 100 м.	2	2
<b>Тема 2.2. Челночный бег.</b>	3	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
<b>Тема 2.3. Техника бега на короткие и средние дистанции.</b>	4	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени.	2	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег.</b>	5	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	
<b>Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.</b>	6	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени.	2	
<b>Тема 2.6. Техника прыжка в длину с места.</b>	7	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Прыжки в длину с места. Кросс 1600 м.	2	
<b>Раздел 3. Гимнастика.</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Гимнастические упражнения. Техника прыжка через скакалку.</b>	8	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Прыжки через скакалку.	2	2

Тема 3.2. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.	9	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Упражнения для мышц живота.	2	
Тема 3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	10	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Упражнения на гибкость. Упражнения на осанку, координацию.	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая подготовка</b>			<b>4</b>	
Тема 4.1. Упражнения на перекладине.	11	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание).	2	
Тема 4.2. Упражнения на брусьях.	12	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Выполнение силовых упражнений на брусьях (отжимание)	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры.</b>			<b>10</b>	
Тема 5.1. Баскетбол. Техника передвижения, остановки, поворотов и стоек.	13	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
Тема 5.2. Ведение и передачи мяча. Техника бросков мяча.	14	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Ведение и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски со штрафной линии – зачет.	2	
Тема 5.3. Техника игры в бадминтон.	15	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Правила и история развития игры. Способы держания (хватки) ракетки, стойки, передвижения.	2	
Тема 5.4. Техника игры в бадминтон.	16	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Поддачи, приемы, удары.	2	
Тема 5.5. Техника игры в бадминтон.	17	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Учебная игра в бадминтон на счет с применением ранее изученного.	2	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка.</b>			<b>10</b>	
Тема 6.1. Т.Б. Лыжный спорт. Строевые приемы.	18	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах. Ходьба на лыжах.	2	2

Тема 6.2 Техника попеременного хода.	19	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.	2	
Тема 6.3. Повороты. Способы подъемов, спусков, торможения. Эстафета на лыжах.	20	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Поворот «переступанием», «плугом». Способы подъемов, спусков. Способы торможения. Эстафета 4x1 км.	2	
Тема 6.4. Техника одновременного одношажного хода.	21	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
Тема 6.5. Прохождение дистанции 3-5 км.	22	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>			<b>10</b>	
Тема 7.1. Волейбол. Техника приемов и передач мяча.	23	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Техника передач мяча сверху, снизу двумя руками. Передача на точность с перемещениями в парах, в тройках, в кругу. Двусторонняя игра.	2	2
Тема 7.2. Многokратная передача мяча над головой.	24	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Многokратная передача мяча над головой – учет количества раз. Двусторонняя игра.	2	
Тема 7.3. Правила игры. Судейство игры.	28	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Правила игры. Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
Тема 7.4. Техника подачи мяча.	26	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Подачи мяча – учет количества раз. Двусторонняя игра.	2	
Тема 7.5. Мини-футбол.	27	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Учебная игра по мини-футболу.	2	
<b>Раздел 8. Акробатика.</b>			<b>4</b>	
Тема 8.1. Акробатические упражнения.	28	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	

Тема 8.2. Стойка на лопатках.	29	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Развитие координации и гибкости.	2	
Тема 8.3. Мост. Стойка на голове.	30	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Развитие координации, гибкости.	2	
<b>Раздел 9. Тяжелая атлетика.</b>			<b>4</b>	
Тема 9.1. Техника выполнения упражнений со штангой.	31	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Выполнение силовых упражнений со штангой.	2	
Тема 9.2. Техника выполнения упражнений с гантелями.	32	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика.</b>			<b>10</b>	
Тема 10.1. Техника бега на короткие дистанции.	32	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> 60м и 100м – с учетом времени.	2	
Тема 10.2. Спортивная ходьба.	33	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Спортивная ходьба с заданиями.	2	
Тема 10.3. Техника бег на короткие и средние дистанции.	34	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> 400 м.-девушки, 800 м.-юноши – с учетом времени, кросс 1500 м.	2	
Тема 10.4. Бег на выносливость.	35	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Кросс 2000 м.-д., 3000 м.-ю. – с учетом времени.	2	
Тема 10.5. Эстафетный бег. Подведение итогов.	36	<i>Профессионально-ориентированное содержание</i> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м. Подведение итогов.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>72</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;  
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м., навесная перекладина, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Граната для метания.

##### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж, лыжи, лыжные палки, ботинки.

##### **Оборудование для проведения соревнований**

весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

##### *Основные источники:*

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.: Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

2. Погадаев Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва: Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва: Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090607>

*Дополнительные источники:*

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. Издательство: КноРус. 2016 г.

2. Дворкин Л. С., Чермит К. Д., Давыдов О. Ю. Физическое воспитание студентов. Издательство: Феникс. Серия: Высшее образование. 2016 г.

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Блиневский А.Ю., Рябинина С.К. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 424 с.

4. Погадаев Г. И., Палтиевич Р. Л., Щербаков В. Г. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования. Издательство: Дрофа. 2015 г.

#### 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.

Результаты обучения (личностные, предметные, метапредметные)	Общие компетенции	Личностные результаты программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>личностные</b>			
Л1 готовить обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК01 ОК08	ЛР3	- оценка письменных и устных ответов;
Л2 сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприязни вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК08	ЛР9	- тестирование;
Л3 сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	ОК08	ЛР9	
Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;	ОК01 ОК04 ОК08	ЛР9	
Л5 сформировать личностные ценностно-смысловые ориентиры и установки, 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;	ОК01 ОК04	ЛР4	- оценка защиты проекта (компьютерной презентации);
Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК01	ЛР6	- оценка результатов выполнения практических работ
Л7 сформировать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК01	ЛР3	
Л8 воспитать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите.	ОК04 ОК08	ЛР2	
<i>метапредметных</i>			

М1 использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	ОК04	ЛР4	- тестирование;
М2 сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	ОК04	ЛР3	
М3 освоить знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	ОК04	ЛР3	- оценка письменных и устных ответов;
М4 овладеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	ОК01 ОК04	ЛР6	- составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
М5 сформировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	ОК04 ОК08	ЛР9	
М6 уметь 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.	ОК01 ОК04	ЛР3	- оценка результатов выполнения практических работ; - оценка защиты проекта (компьютерной презентации)
<b>предметных</b>			
П1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	ОК08	ЛР9	- сдача нормативов ГТО
П2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК08	ЛР6	- оценка письменных и устных ответов;
П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК08	ЛР2	- оценка выступлений с сообщениями, докладами;
П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой	ОК01 ОК04 ОК08	ЛР9	- оценка результатов самостоятельной работы; тестирование

работоспособности;			- оценка результатов выполнения практических работ.
П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК08	ЛР9	
П6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК08	ЛР9	