

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

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

СОГЛАСОВАНО

  
  


« 21 » 03

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «БПК»

Г.М. Рахимова

« 24 »

03

2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА**  
основной профессиональной образовательной программы  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт  
автотранспортных средств

**ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Бугульма, 2025

## ОДОБРЕНО

Предметной цикловой комиссией  
общеобразовательных,  
гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК:

 Галимова Р.А.

«13» 03 2025 г.

Составитель: Шакирова Р.И. преподаватель ГБПОУ «БПК»

Внутренняя экспертиза: методист ГБПОУ «БПК»  П.В. Мельникова

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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

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 ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	14

# 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 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 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств.

## 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, физкультурной, 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 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);

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 профессионально 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 склонностей (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 ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<i>теоретическое обучение</i>	2
<i>практические занятия</i>	70
в том числе:	
В форме практической подготовки (профессионально ориентированное содержание )	-
<i>теоретическое обучение</i>	-
<i>практические занятия</i>	-
Самостоятельная работа (всего)	-
Индивидуальный проект (да/нет)**	<i>не предусмотрено</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачет, дифференцированный зачет</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

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	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>Практическая работа №1</i> Низкий старт, 100 м.	2	2
<b>Тема 2.2. Челночный бег.</b>	3	<i>Практическая работа №2</i> Челночный бег 5x10 м. Кросс 1000 м.	2	
<b>Тема 2.3. Техника бега на короткие и средние дистанции.</b>	4	<i>Практическая работа №3</i> Бег на 400м. (800м.) – с учетом времени.	2	
<b>Тема 2.4. Эстафетный бег.</b>	5	<i>Практическая работа №4</i> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 1600 м.	2	
<b>Тема 2.5. Техника бега на средние и длинные дистанции.</b>	6	<i>Практическая работа №5</i> Кросс 2000 м. (3000м) – с учетом времени.	2	
<b>Тема 2.6. Техника прыжка в длину с места.</b>	7	<i>Практическая работа №6</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>Практическая работа №7</i> Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Прыжки через скакалку.	2	2
<b>Тема 3.2.</b>	9	<i>Практическая работа №8</i>	2	

Поднимание и опускание туловища из положения лёжа.		Упражнения для мышц живота.		
Тема 3.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	10	<i>Практическая работа №9</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>Практическая работа №10</i> Выполнение силовых упражнений на перекладине (подтягивание).	2	
Тема 4.2. Упражнения на брусьях.	12	<i>Практическая работа №11</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>Практическая работа №12</i> Совершенствование техники передвижения, остановки, поворотов и стоек.	2	2
Тема 5.2. Ведение и передачи мяча. Техника бросков мяча.	14	<i>Практическая работа №13</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>Практическая работа №14</i> Правила и история развития игры. Способы держания (хватки) ракетки, стойки, передвижения.	2	
Тема 5.4. Техника игры в бадминтон.	16	<i>Практическая работа №15</i> Поддачи, приемы, удары.	2	
Тема 5.5. Техника игры в бадминтон.	17	<i>Практическая работа №16</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>Практическая работа №17</i> Т.Б на занятиях физической культуры. Лыжный спорт. Строевые приемы на лыжах. Ходьба на лыжах.	2	2
Тема 6.2	19	<i>Практическая работа №18</i>	2	

<b>Техника попеременного хода.</b>		Попеременный ход. Ходьба на 1-2 км.		
<b>Тема 6.3. Повороты. Способы подъемов, спусков, торможения. Эстафета на лыжах.</b>	20	<b>Практическая работа №19</b> Поворот «переступанием», «плугом». Способы подъемов, спусков. Способы торможения. Эстафета 4x1 км.	2	
<b>Тема 6.4. Техника одновременного одношажного хода.</b>	21	<b>Практическая работа №20</b> Одновременный одношажный ход. Ходьба на 2-3 км.	2	
<b>Тема 6.5. Прохождение дистанции 3-5 км.</b>	22	<b>Практическая работа №21</b> Прохождение дистанции 5 км. (3км)- с учетом времени.	2	
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 7.1. Волейбол. Техника приемов и передач мяча.</b>	23	<b>Практическая работа №22</b> Техника передач мяча сверху, снизу двумя руками. Передача на точность с перемещениями в парах, в тройках, в кругу. Двусторонняя игра.	2	2
<b>Тема 7.2. Многократная передача мяча над головой.</b>	24	<b>Практическая работа №23</b> Многократная передача мяча над головой – учет количества раз. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 7.3. Правила игры. Судейство игры.</b>	28	<b>Практическая работа №24</b> Правила игры. Судейство игры. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 7.4. Техника подачи мяча.</b>	26	<b>Практическая работа №25</b> Подачи мяча – учет количества раз. Двусторонняя игра.	2	
<b>Тема 7.5. Мини-футбол.</b>	27	<b>Практическая работа №26</b> Учебная игра по мини-футболу.	2	
<b>Раздел 8. Акробатика.</b>			<b>4</b>	
<b>Тема 8.1. Акробатические упражнения.</b>	28	<b>Практическая работа №27</b> Акробатические упражнения – перекаты и кувырки.	2	
<b>Тема 8.2.</b>	29	<b>Практическая работа №28</b>	2	

<b>Стойка на лопатках.</b>		Развитие координации и гибкости.		
<b>Тема 8.3. Мост. Стойка на голове.</b>	30	<i>Практическая работа №29</i> Развитие координации, гибкости.	2	
<b>Раздел 9. Тяжелая атлетика.</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 9.1. Техника выполнения упражнений со штангой и с гантелями.</b>	31	<i>Практическая работа №30</i> Выполнение силовых упражнений со штангой. Выполнение силовых упражнений с гантелями.	2	
<b>Раздел 10. Легкая атлетика.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 10.1. Техника бега на короткие дистанции.</b>	32	<i>Практическая работа №31</i> 60м и 100м – с учетом времени.	2	
<b>Тема 10.2. Спортивная ходьба.</b>	33	<i>Практическая работа №32</i> Спортивная ходьба с заданиями.	2	
<b>Тема 10.3. Техника бег на короткие и средние дистанции.</b>	34	<i>Практическая работа №33</i> 400 м.-девушки, 800 м.-юноши – с учетом времени, кросс 1500 м.	2	
<b>Тема 10.4. Бег на выносливость.</b>	35	<i>Практическая работа №34</i> Кросс 2000 м.-д., 3000 м.-ю. – с учетом времени.	2	
<b>Тема 10.5. Эстафетный бег. Подведение итогов.</b>	36	<i>Практическая работа №35</i> Эстафетный бег 4x100 м. Кросс 2000 м. Подведение итогов.	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Всего</b>			<b>72</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **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**

##### **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. 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>

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10 – 11 классы (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Просвещение, 2022. – 320 с. – ISBN 978-5-09-101691-8. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>

4. 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>

**Дополнительные источники:**

1. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В. Я. Кикоть, Я. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикотя. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2020. – 455 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность / С. С. Коровин. – Москва : Директ-Медиа, 2020. – 198 с. – ISBN 978-5-4499-0428-7.

3. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. – 283 с. – ISBN 978-5-222-31286-5

#### 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;  - оценка защиты проекта (компьютерной презентации);  - оценка результатов выполнения практических работ
Л3 сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;	ОК08	ЛР9	
Л4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных 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	
Л6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	ОК01	ЛР6	
Л7 сформировать способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных	ОК01	ЛР3	

ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;			
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)
<i>предметных</i>			
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 работоспособности;	ОК01 ОК04 ОК08	ЛР9	- оценка результатов самостоятельной работы; тестирование
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	- оценка результатов выполнения практических работ.