

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено  
на заседании ПЦК \_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от «3» сентября 2020 г.  
Председатель ПЦК А.Замин



Утверждаю  
Зам. директора по УР  
Н.А. Коклюгина  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования  
11.02.01 «Радиоаппаратостроение»  
(базовой подготовки)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования; федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 11.02.01 «Радиоаппаратостроение»; 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:  
Усманова Венера Незамовна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 9         |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11        |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 11.02.01 «Радиоаппаратостроение».

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» относится к Общеобразовательному циклу.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

**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 профессиональнооздоровительных 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 программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 189 часов, в том числе:  
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 126 часов;  
 самостоятельная работа обучающегося 63 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов |
|--|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | 189         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | 126         |
| в том числе:   |             |
| теоретические занятия  | 15          |
| практические занятия   | 111         |
| лабораторные занятия   |             |
| в форме практической подготовки                                    |             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | 63          |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> |             |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем               | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b> |  |             |                  |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>15</b>   |                  |
| 1   | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.  | 2           | 2                |
| 2   | Техника безопасности на занятиях физической культуры   | 2           | 2                |
| 3   | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья  | 2           | 2                |
| 4   | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 2           | 2                |
| 5   | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | 2           | 2                |
| 6   | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки  | 2           | 2                |
| 7   | Виды спорта. Развитие современных видов спорта   | 2           | 2                |
| 8   | ГТО. История развития.   | 1           | 2                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.<br>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств | 17          |                  |
| <b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>          |  |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b>   |                  |
|   | Кросс по пересеченной местности  | 2           | 2                |
|   | Кросс по пересеченной местности  | 2           | 2                |
|   | Бег на средние дистанции   | 2           | 2                |
|   | Бег на короткие дистанции  | 2           | 2                |
|   | Прыжки в длину   | 2           | 2                |
|   | Эстафетный бег   | 2           | 2                |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.   | 14          |                  |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>                |  |             |                  |
|   | <b>Практические занятия</b>  | <b>14</b>   |                  |
|   | Передача мяча  | 2           | 2                |

|  |                             |           |     |
|--|-----------------------------|-----------|-----|
|  | Ведение мяча                | 2         | 2   |
|  | Ведение мяча                | 2         | 2   |
|  | Броски мяча в кольцо        | 2         | 2   |
|  | Заслоны                     | 2         | 2   |
|  | Тактика игры                | 2         | 2-3 |
|  | Правила игры                | 2         | 2   |
| <b>Раздел 4. Волейбол</b>                |                             |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b> | <b>10</b> |     |
|  | Передача мяча               | 2         | 2   |
|  | Подача мяча                 | 2         | 2   |
|  | Прием мяча                  | 2         | 2   |
|  | Правила игры                | 2         | 2   |
|  | Броски мяча в движении      | 2         | 2-3 |
| <b>Зачет</b>                             |                             | <b>1</b>  |     |
| <b>Раздел 5. Лыжи</b>                    |                             | <b>6</b>  |     |
|  | Подготовка снаряжения       | 2         |     |
|  | Попеременный ход            | 2         |     |
|  | Коньковый ход               | 2         |     |
| <b>Раздел 6. Футбол</b>                  |                             |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b> | <b>18</b> |     |
|  | Передача мяча               | 2         | 2   |
|  | Передача мяча               | 2         | 2   |
|  | Ведение мяча                | 2         | 2   |
|  | Ведение мяча                | 2         | 2   |
|  | Ведение мяча                | 2         | 2   |
|  | Удары по воротам            | 2         | 2   |
|  | Удары по воротам            | 2         | 2   |
|  | Тактика игры                | 2         | 2-3 |
|  | Правила игры                | 2         | 2   |
| <b>Раздел 7. Атлетическая гимнастика</b> |                             |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b> | <b>22</b> |     |
|  | Упражнение на тренажерах    | 2         | 2   |
|  | Упражнение с гантелями      | 2         | 2   |
|  | Упражнения с гантелями      | 2         | 2   |
|  | Упражнения с утяжелителями  | 2         | 2   |

|                                 |  |               |            |
|---------------------------------|--|---------------|------------|
|                                 | Упражнения с утяжелителями   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнение с гирями  | 2             | 2          |
|                                 | Упражнение с гирями  | 2             | 2          |
|                                 | Упражнение на тренажерах   | 2             | 2          |
|                                 | Работа на тренажерах   | 2             | 2          |
|                                 | Работа на тренажерах   | 2             | 2          |
|                                 | Работа на тренажерах   | 2             | 2          |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 14            |            |
| <b>Раздел 8.ОФП</b>             |  |               |            |
|                                 | <b>Практические занятия</b>  | <b>26</b>     |            |
|                                 | Упражнения для развития мышц рук   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для развития мышц ног   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для развития мышц туловища  | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для развития гибкости   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для развития гибкости   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для общего развития   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для общего развития   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для развития силовых качеств  | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения для развития силовых качеств  | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения на координацию движений   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения на координацию движений   | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения со скакалкой  | 2             | 2          |
|                                 | Упражнения с гимнастической палкой   | 2             | 2          |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 18            |            |
| <b>Дифференцированный зачёт</b> |  | <b>2</b>      |            |
|                                 |  | <b>Всего:</b> | <b>189</b> |

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС\\_001173.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_001173.pdf)
2. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. – Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС\\_001172.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-КаРС_001172.pdf)
3. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. 130 упражнений на «растяжку». Учебно-метод. пособие. /А.М.Садыкова, Е.Н.Ратова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 41 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-КаРС\\_001174.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32201/1/21-КаРС_001174.pdf)
4. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Учебно-методическое пособие. / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000988.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000988.pdf)
5. Салахияев Р.Р. «История и возрождение физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Учебно-методическое пособие. / Р.Р. Салахияев, Е.В Фомина, А.Н. Меркулов, А.А. Лифанов, А.Г. Коржева. – Казань: КФУ, 2015, – 88 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000974.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000974.pdf)
6. Арсланова Т.Л. Использование круговой тренировки в подготовке к сдаче норм ГТО у баскетболистов. Учебно- методическое пособие. / Арсланова Т.Л., Бухтоярова Л.В., Григорьев А.П., Кошечев Е.М. - Казань: Казанский Федеральный университет, 2015. – 28 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_001031.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-КаРС/21_001031.pdf)

Дополнительные источники:

1. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе. Учебно-метод. пособие. / Е.Н.Ратова, А.И.Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 45 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС\\_001171.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32198/3/21-КаРС_001171.pdf)
2. Садыкова А.М. Общеразвивающие упражнения в парах. Учебно-метод. /А.М.Садыкова. – Казань: Казан. Ун-т, 2015. – 24 с. URL: [http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС\\_001173.pdf](http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32200/1/21-КаРС_001173.pdf)
3. Рубцов В.А., Кропотова Е.Е. Методика индивидуального туризма: Методические указания по курсу / В.А. Рубцов, Е.Е. Кропотова. - Казань: Издательство Казанского государственного университета. 2015. - 16 с. URL: [http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02\\_118\\_2009\\_000024.pdf](http://libweb.kpfu.ru/ebooks/02-IEG/02_118_2009_000024.pdf)

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

#### 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, проектов, исследований.

| Результаты обучения   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|---|--|
| <b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины:</b>  |  |
| Личностные:   |  |
| - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины. |
| - 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 профессиональнооздоровительных 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;   |  |

|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>   |  |
| <p>Метапредметные:</p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> </ul>  | <p>Освоение техники различных упражнений.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> </ul>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> </ul>           |  |
| <p>Предметные:</p>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> </ul>   | <p>Текущий контроль:<br/>рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>Промежуточный контроль:<br/>дифференцированный зачет.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>   |  |

- 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).