

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»
УДАЧНИНСКИЙ ГОРНОТЕХНИЧЕСКИЙ ФИЛИАЛ**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГАПОУ РСЯ(Я) «МРТК»
от « 04» октября 2021г.
№01-05/522

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБД.12 Физическая культура**

Удачный, 2021 г


Лист согласования

Программа учебной дисциплины **ОДБ.12 Физическая культура**

Составлена Крыловой Айжан Токтобековной, преподавателем физической культуры
(фамилия, имя отчество, должность, ученая степень, ученое звание)

Программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к использованию
на заседании МО Удачнинского горнотехнического филиала ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
(наименование)

«19» мая 2021г. протокол №34

Заведующий МО  / С.А.Любавина /
(подпись) Ф.И.О.

программа учебной дисциплины согласована
на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) «МРТК»

«14 » сентября 2021г. протокол № 2

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **21.01.10 Ремонтник горного оборудования** относящейся к укрупненной группе специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия и составлена на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (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 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по профессиям рабочих: 21.01.10 Ремонтник горного оборудования укрупненной группы специальностей 21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия. 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение и др.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный (базовый) цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания 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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **257** часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** час;
- самостоятельной работы обучающегося **86** 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)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия	171
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта.	86
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачета.</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.			Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика				40	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий			2	
	1-2	1	Высокий и низкий старт.		
		2	Стартовый разгон.		
		3	Финиширование.		
	3-4	1	Тренировка в беге на 100м	2	
	5-6		Тренировка в беге на 400 м	2	
	7-8	1	Тренировка эстафетного бега на 100 м	2	
	9-10	1	Тренировка эстафетного бега на 400 м	2	
	11-12	1	Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров.	2	
	13-14	1	Тренировка в беге на 800 метров.	2	
	15-16	1	Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.	2	
	17-18	1	Тренировка в беге на 1000 метров.	2	
	19-20	1	Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.	2	
	21-22	1	Тренировка в беге на 1500 метров.	2	
	23-24	1	Тренировка в беге на 3000 м.	2	
	25-26	1	Сдача нормативов в беге на дистанцию 3000м.	2	
	27-28	1	Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	29-30	1	Тренировка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	31-32	1	Сдача нормативов равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
		Самостоятельная работа обучающихся . Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.			
Тема 1.2. Прыжки	Содержание практических занятий			8	
	33-34	1	Тренировка выполнения прыжков в длину с разбега.		
	35-36	1	Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега.		
	37-38	1	Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.		
	39-40	1	Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега		
	Самостоятельная работа обучающихся . ОФП. Упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры. Семенящий бег; бег с высоким подъемом бедра			8	
Раздел 2. Лыжная подготовка				24	

Тема 2.1 Лыжная подготовка	Содержание практических занятий		12	
	41-42	1	Обучение технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2
	43-44	1	Обучение технике преодоления подъёмов и препятствий.	2
	45-46	1	Обучение технике перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни.	2
	47-48	1	Обучение элементам тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	49-50	1	Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
	51-52	1	Тренировочные упражнения по прохождению дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника способов передвижения на лыжах, восстановление утраченных навыков, усовершенствование техники ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов в движении.		8	
Раздел 3. Гимнастика			18	
Тема 3.1. Гимнастика	Содержание практических занятий		18	
	53-54	1	Общеразвивающие упражнения.	2
	55-56	1	Упражнения в паре с партнером.	2
	57-58	1	Упражнения с гантелями.	2
	59-60	1	Упражнения с набивными мячами.	2
	61-62	1	Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2
	63-64	1	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2
	65-66	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	2
	67	1	Стойка на голове и руках силой.	1
	68	1	Кувырок назад через стойку на кистях	1
	69-70	1	Подтягивание в висе хватом сверху	2
		Самостоятельная работа обучающихся ОФП. Упражнения на растягивание. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения на развитие силы. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка. Совершенствование разбега.		8
Раздел 4. Спортивные игры.			40	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание практических занятий		16	
	71-72	1	Ловля и передача, ведение, броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2
	73-74	1	Прием техники защита – перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2
	75-76	1	Правила игры.	2
		2	Техника безопасности игры.	
	77-78	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
79-80	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	

	81-82	1	Игра по правилам.	2
	83-84	1	Игра по правилам.	2
	85-86	1	Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение мяча с последующим броском. Бросок со средней дистанции с точек разноудаленных от щита. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с ударом о землю в парах с продвижением к кольцу.			6
Тема 4.2. Волейбол	Содержание практических занятий			14
	87-88	1	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2
	89-90	1	Отработка техники сходного положения (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении в перед и последующим скольжением на груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2
	91-92	1	Правила игры.	2
		2	Техника безопасности игры.	
	93-94	1	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	95-96	1	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	97-98	1	Игра по правилам.	2
	99-10	1	Игра по правилам.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.		
Тема 4.3. Футбол (для юношей)	Содержание практических занятий			10
	101-102	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2
	103-104	1	Правила игры.	2
		2	Техника безопасности игры.	
	105-106	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2
	107-108	1	Игра по правилам.	2
	109-110	1	Игра по правилам.	2
		Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.		
Тема 4.3. Настольный теннис (для девушек)	Содержание практических занятий			10
	101-102	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	2
	103-104	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.	2
	105-106	1	Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	2
	107-108	1	Игра по правилам.	2

	109-110	1	Игра по правилам	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное совершенствование техники игры в теннис.			4
Раздел 5 Виды спорта по выбору				7
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика	Содержание практических занятий			7
	111-112	1	Совершенствование координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры.	2
	113-114	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	115-116	1	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
	117	1	Зачёт	1
	Самостоятельная работа обучающихся. ОФП. Упражнения на растягивание.			5
Всего аудиторных часов за 1 курс :				117
Самостоятельная работа за 1 курс :				59

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.			Объем часов	Уровень освоения
1	2			3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика				26	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий			20	
	1-2	1	Тренировка в беге на 100м	2	
	3-4	1	Тренировка в беге на 400 м	2	
	5-6	1	Тренировка эстафетного бега на 100 и 400 м	2	
	7-8	1	Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров.	2	
	9-10	1	Тренировка в беге на 800 метров.	2	
	11-12	1	Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.	2	
	13-14	1	Тренировка в беге на 1000 метров.	2	
	15-16	1	Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.	2	
	17-18	1	Тренировка равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	19-20	1	Сдача нормативов равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся . Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.			8	

Тема 1.2. Прыжки	Содержание практических занятий		6	
	21-22	1	Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега.	2
	23-24	1	Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.	2
	25-26	1	Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега	2
	Самостоятельная работа обучающихся . ОФП. Упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры. Семенящий бег; бег с высоким подъемом бедра		6	
Раздел 2. Гимнастика			10	
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание практических занятий		10	
	27-28	1	Общеразвивающие упражнения.	2
	29-30	1	Упражнения в паре с партнером.	2
	31-32	1	Упражнения с набивными мячами.	2
	33-34	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	2
	35-36	1	Подтягивание в висе хватом сверху	2
	Самостоятельная работа обучающихся ОФП. Упражнения на растягивание. Упражнения с различными гимнастическими снарядами. Упражнения на развитие силы. Скоростно-силовая подготовка. Беговая подготовка. Совершенствование разбега.		6	
Раздел 3. Спортивные игры.			18	
Тема 3.1. Баскетбол	Содержание практических занятий		6	
	37-38	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
	39-40	1	Игра по правилам.	2
	41-42	1	Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся. Ведение мяча с последующим броском. Бросок со средней дистанции с точек разноудаленных от щита. Передача мяча от груди, от плеча, из-за головы, с ударом о землю в парах с продвижением к кольцу.		2	
Тема 3.2. Волейбол	Содержание практических занятий		6	
	43-44	1	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2
	45-46	1	Игра по правилам.	2
	47-48	1	Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.		2	
Тема 3.3. Футбол (для юношей)	Содержание практических занятий		6	
	49-50	1	Игра по правилам.	2
	51-52	1	Игра по правилам.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.		3	

Тема 3.3. Настольный теннис (для девушек)	Содержание практических занятий		6		
	49-50	1	Игра по правилам.		2
	51-52	1	Игра по правилам		2
	53-54	Дифференцированный зачёт			2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Занятия в спортивных секциях. Самостоятельное совершенствование техники игры в теннис.				3
			Всего аудиторных часов за 2 курс :	54	
			Самостоятельная работа за 1 курс :	27	
			Всего аудиторных часов за курс :	171	
			Самостоятельная работа за курс	86	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, обручи, шведская лестница, платформы, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, платформы, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: тренажеры универсальные, работающие на все группы мышц, штанга, помост, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомеры, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с.

Дополнительные источники:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.pagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
• личностных:	
<p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— 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;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— 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;</p> <p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>дифференцированный зачёт</p>

<p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> — умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; — патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; — готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<p>• метапредметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> — 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; 	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>дифференцированный зачёт</p>
<p>• предметных:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> — 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 	<p>Результаты наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</p> <p>Участие во внутри колледжных и городских спортивных мероприятиях</p> <p>сдача норм ГТО</p> <p>дифференцированный зачёт</p>

<p>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).</p>	
---	--