Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
_____ Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
ОУД.05 «Физическая культура»

специальности
15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«14» июня 2021 года, протокол № 13

Председатель ПЦК _____ /О.В.Медведева/

Петровск 2021

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г., №1550 и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программ 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» (с изменениями и дополнениями от 25.05.2017г.).

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательной подготовке при освоении специальности 15.02.10 «Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)».

1.3 Цели и требования к результатам освоения дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

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

личностных:

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

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

− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

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

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

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

− готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

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

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

− владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативовВсероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	117
в том числе:	
практические занятия	117
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		6	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	1-16
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Практические занятия** 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	6		
Раздел 2. Легкая атлетика		30	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	1-16

Тема 2.1. **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	**Практические занятия** 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300м., контрольный норматив 5.Совершенствование техники бега на дистанции 500м., контрольный норматив 6.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4		
Тема 2.2. **Бег на длинные дистанции**	**Практические занятия** 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) 3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 5.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 6.Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	14		
Тема 2.3. **Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов**	**Практические занятия** 1.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 2.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	12		

	4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 5.Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты 7.Техника метания гранаты, контрольный норматив			
Раздел3. Лыжная подготовка		20	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	**1-16**
Тема 3.1. Лыжная подготовка	**Практические занятия** 1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках). 2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 3. Полуконьковый и коньковый ход Передвижение по пересечённой местности. 4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 5. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. 7. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. 9.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по	20		

	пересечённой местности до 5км			
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		12	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	**1-16**
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия** Техника коррекции фигуры 2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3.Круговая тренировка 5-6 станций	12		
Раздел 5. Волейбол		24	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия** 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 5. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	6		

Тема 5.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	**Практические занятия** Техника нижней подачи и приёма после неё 2.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6		
Тема 5.3. Техника прямого нападающего удара	**Практические занятия** Техника прямого нападающего удара 2.Отработка техники прямого нападающего удара	6		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	**Практические занятия** Техника прямого нападающего удара 2. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. 4.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6		
Раздел 6. Баскетбол		14	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	**1-16**
Тема 6.1. Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.	**Практические занятия** 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6		
Тема6.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	**Практические занятия** 1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	4		

Тема 6.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола	**Практические занятия** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 4.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 5.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	4		
Раздел7. Настольный теннис		11	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	**1-16**
Тема 7.1. Настольный теннис	**Практические занятия** Стойки игрока. 2. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4.Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. 5.Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	11		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
Всего		**117**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал, комплекс спортивного оборудования:
козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гантели литые 2,5 кг; стойка для штанги; штанга тренировочная большая; штанга тренировочная малая; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки
Горизонтальный юлок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Печатные издания

Основные учебные издания:

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: https://book.ru/book/936107

3. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: https://book.ru/book/936250.

4. Быченков С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/85501.html

5. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: https://book.ru/book/932718

Дополнительные учебные издания:

7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

9. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки

рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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 профессии или специальности среднего профессионального образования».
10. Мифтахов Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: https://book.ru/book/938404.
11. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/98644.html
12. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

13. https://www.minsport.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
14. http://www.edu.ru(Федеральный портал «Российское Образование»).
15. https://olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
16. http://voenn.info/fizp.shtml(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 и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями: ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов: **личностных:** − готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; − сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; − потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; − приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; − формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа

− 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 приёмами 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).	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1).

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1).

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2).