



**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Ученым советом Института  
сервисных технологий  
Протокол № 10 от 24.02.2021  
с изм. Протокол №11 от 16.04.2021  
с изм. Протокол №14 от 30.06.2021**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### ***ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

**основной профессиональной образовательной программы среднего  
профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего  
звена**

**по специальности: 43.02.10 «Туризм»**

**Квалификация: *специалист по туризму***

***год начала подготовки: 2021 г.***

**Разработчики:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Сакк М.Н.</i>

**Методические указания согласованы и одобрены руководителем ППСЗ:**

должность	подпись	ученая степень и звание, ФИО
<i>Преподаватель</i>		<i>Ховалыг М.А.</i>



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>



## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина Физическая культура принадлежит к базовому циклу общеобразовательных дисциплин.

### **1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.**

Содержание программы учебной дисциплины «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 учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися 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).

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;



- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- применять на практике правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- контролировать и оценивать индивидуальное физическое развитие и физическую подготовленность;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

## 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>	<b>234</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	117
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b>	
1-й семестр - зачет	
2-й семестр – дифференциального зачета	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теория физической культуры</b>		
<b>Тема 1.1.</b>	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<b>3</b>	
<b>Тема 1.2.</b>	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	<b>3</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> <b>Тема реферата, основные моменты темы - «Состояние организма во время выполнения физических упражнений и занятий спортом»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Предстартовое и стартовое состояние организма</li><li>• Виды предстартовых состояний</li><li>• Методы регулирования предстартовых реакций.</li><li>• Устойчивое состояние.</li><li>• Состояние «мертвой точки» и «второе дыхание»</li></ul> <b>Тема реферата, основные моменты темы - «Физическая форма»</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Значение физических упражнений для формирования скелета и мышц.</li><li>• Спортивная подготовка</li></ul>	<b>19</b>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Преимущества хорошей физической формы</li><li>• Оценка физической формы</li></ul> <p><b>Тема реферата, основные моменты темы - «Привычки, пагубно влияющие на здоровье человека»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Причины зависимостей</li><li>• Принцип действия наркотических веществ</li><li>• Алкогольная зависимость</li><li>• Курение</li><li>• Наркотическая зависимость</li><li>• Стратегия предупреждения и избавления от наркотической зависимости</li></ul>		
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	
	2. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	6	
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	6	
	4. Эстафетный и челночный бег.	4	
<b>Тема 1.2. Техника прыжков в длину с разбега.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	
	2. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега, тройного прыжка.	4	
<b>Тема 1.3. Техника прыжков в высоту</b>	1. Совершенствование техники прыжков в высоту.	4	
<b>Тема 1.4 Техника метания.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Техника метания мяча и гранаты	5	
	<b>Контрольные нормативы</b> по разделу: «Легкая атлетика» <ul style="list-style-type: none"><li>• Бег 100 м</li><li>• Бег 500 м.</li></ul>		





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бег 2000 и 3000 м.</li><li>• Челночный бег 3*10 м.</li><li>• Прыжки в длину с места</li><li>• Прыжки в высоту</li></ul>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Составление комплексов упражнений. Равномерный бег, дыхательные упражнения, утренняя гигиеническая гимнастика	27	
	<b>Спортивные игры</b>		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>		
<b>Тема 3.1. Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения волейболистов.	2	
<b>Тема 3.2. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками сверху в парах и индивидуально.	2	
<b>Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками снизу в парах и индивидуально.	2	
	2. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в падении.	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
	1. Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
	2. Подача мяча по зонам.	2	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		



Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования.	1.	Совершенствование техники атакующего удара.	2	
	2.	Способы блокирования.	2	
Тема 3.6. Совершенствование техники игры в волейбол	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	
	2.	Судейство игры.	2	
	3.	<b>Контрольные нормативы</b> по разделу: «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками сверху;</li><li>• Выполнение техники передач мяча над собой двумя руками снизу</li><li>• Выполнение верхней прямой подачи</li></ul>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		<b>23</b>	
Раздел 4.	<b>Гимнастика</b>			
Тема 4.1 Строевые упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ. Выполнение построений и размыканий.	4	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	ОРУ с гимнастическими палками.	2	
	2.	ОРУ с гантелями	2	
Тема 4.3. Акробатические упражнения	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	
	2.	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	
	3.	Комбинации из освоенных элементов техники.	2	
	<b>Контрольные нормативы</b> по разделу: «Гимнастика»:			



	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>	Тест на гибкость Поднимание туловища за 1 мин. подтягивание		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		<b>24</b>	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Баскетбол</b>			
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойки и перемещения баскетболистов.	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Совершенствование техники ловли и передач мяча</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	4	
	2.	Совершенствование техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками от головы, от груди, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача на месте и в движении..	6	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Ведение мяча на месте и в движении.	4	
	2.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	6	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Вырывание и выбивания мяча.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	6	
<b>Тема 4.5.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			



<b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).	4	
	2.	Совершенствование техники штрафного броска, трехочкового броска.	6	
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники игры в баскетбол</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	<b>4</b>	
	2.	Судейство игры	2	
	3.	<b>Контрольные нормативы</b> по теме: «Баскетбол»: <ul style="list-style-type: none"><li>• Выполнение передачи мяча двумя руками от груди за 20 сек. у стены(расстояние 3 м.)</li><li>• Челночный бег с ведением мяча</li><li>• Штрафной бросок.</li></ul>		
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия в спортивных секциях.		<b>24</b>	
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>		<b>117</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>117</b>	
<b>Всего:</b>			<b>234</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: чебная мебель, ПК, принтер, мяч волейбольный -10; мяч футбольный- 2; мяч баскетбольный -10; сетка волейбольная-1; теннисный стол-1; скакалки -10; щиты баскетбольные -2; гимнастическая стенка-4.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: элементы полосы препятствий - «Лабиринт», бревно гимнастическое, рукоход.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

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

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербатов В.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL: <https://book.ru/book/942846>
2. Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Тиханова Е.И. — Москва : Русайнс, 2022. — 96 с. — ISBN 978-5-4365-9021-9. — URL: <https://book.ru/book/942729> (дата обращения: 21.12.2021). — Текст : электронный.

##### **Интернет-ресурсы:**

**Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России»**

Режим доступа: <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

Доступ свободный

**Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта**

Режим доступа: <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/>

Доступ свободный

**Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура**

Режим доступа: <http://www.afkonline.ru/index.html>

Доступ свободный

**Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия**



Режим доступа: <http://sportwiki.to>

Доступ свободный

**Информационно справочная система. ФизкультУРА**

Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Доступ свободный

**База данных Научно-теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»**

Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/>

Доступ свободный

**Российский олимпийский комитет**

Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>

Доступ свободный

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**

Режим доступа: <http://www.gto.ru>

Доступ свободный

**Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту**

Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Доступ свободный

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>



<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• личностных:<ul style="list-style-type: none"><li>– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li><li>– 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;</li><li>– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li><li>– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li><li>– 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;</li><li>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li><li>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li><li>– 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;</li></ul></li></ul>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Проверка ведения дневника самоконтроля Участие в соревнованиях Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> <p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений.</p>
---	---



- 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, физической, 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)