Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Колледж информатики и программирования

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

_____ Н.Ю. Долгова
«_30_» _июня_ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.05 Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Москва 2021г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям
10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем
09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчики:
Василенков П.С., преподаватель Колледжа информатики и программирования

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии
Физической культуры, ОБЖ и психологии
Протокол от «17» 06 2021 г. № 11

Председатель ПЦК _____ / Василенков С.П. /

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу общеобразовательной учебной дисциплины

ОДБ.05 Физическая культура, разработанную преподавателем Колледжа информатики и программирования Финансового университета при Правительстве РФ Василенко П.С.

Представленная на рецензию рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования, является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности и примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой комиссии «Физической культуры, и психологии».

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл и составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» автор А.А.Бишаева, одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015, Федерального государственного образовательного стандарта по специальностям среднего профессионального образования.

Программа содержит разделы: паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины, структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины, условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины.

В паспорте программы обозначены область применения рабочей программы, место дисциплины в структуре ППССЗ, цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины, количество часов на освоение учебной дисциплины.

Раздел «Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины» представлен:

- объемом учебной дисциплины и видами учебной работы обучающегося;
- тематическим планом и содержанием учебной дисциплины, в котором раскрыта последовательность изучения разделов и тем программы, содержание учебного материала, выделены теоретические занятия, уровни освоения дидактических единиц, объем аудиторных часов, которые отводятся для самостоятельной работы обучающихся. При планировании самостоятельной работы обучающихся указаны разнообразные виды внеаудиторной работы, которые направлены на углубление знаний по темам, необходимым при освоении части программы ППССЗ в соответствии с ФГОС (подготовку сообщений и докладов, работа с дополнительной литературой, интернет-ресурсами).

В разделе «Условия реализации программы общеобразовательной учебной дисциплины» обозначены требования к минимальному материально – техническому и информационному обеспечению реализации дисциплины.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины» определены результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания), формы и методы контроля и оценки результатов обучения.

Тематика теоретических занятий, виды самостоятельной работы, формы и методы контроля и оценки результатов обучения обеспечивают достижение целей и задач учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» рекомендуется для использования в учебном процессе.

Рецензент Лазарева Е.А. /вн. методист ГБПОУ КЖДК

(Ф.И.О, должность, подпись)

мет. А.А. Николаева/

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1.Область применения программы: реализация среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее- ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование, 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем

Рекомендациями Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «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» с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года, и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», с учетом технического профиля получаемого профессионального образования.

1.1. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в Общеобразовательный учебный цикл из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа направлена на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

1.3. Общая характеристика учебной дисциплины:

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих результатов:

Личностные результаты обучения:

- 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;
•Метапредметные результаты обучения:
- 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;

• **Требования к предметным результатам обучения:**

-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. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины:

В профильную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура» по специальностям включено профессионально направленное содержание, необходимое для освоения ППССЗ и формирования общих компетенций. Специфика изучения учебной дисциплины «Физическая культура» для овладения данных специальностей отражена в следующих темах: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов

1.6. Изменения, внесенные в рабочую программу

Данная программа разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Бишаева А. А. — М. : Издательский центр «Академия», 2015.

Изменения в распределении учебных часов:

В связи с отсутствием материально-технической базы для занятий зимними видами спорта и плаванием из программы исключены темы: «Лыжная подготовка» и «Плавание», а часы из указанной тем распределены в темы «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры».

Тема «Виды спорта по выбору» вынесена на самостоятельное изучение в форме посещения спортивных секций, клубов и спортивных кружков по одному из видов спорта, а также посещения спортивных мероприятий по различным видам сорта и различного уровней.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*117*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*117*
в том числе:	
теоретические работы	-
практические занятия	*117*
Самостоятельная работа обучающегося	-
Промежуточная аттестация *в форме дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной 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
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности.**	2	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	2
Раздел 2.	**Легкая атлетика**	**44**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Динамика физических упражнений. Техника бега в спринте. эстафетный бег. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег 4х100м. Контрольные нормативы в беге на 100м., челночный бег 3х10м.	12	2
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника бега. Низкий и высокий старт. Стартовый разбег. Финиш. Классификация бега. Сдача контрольного норматива в беге на 250м.	6	2

Тема 2.3 **Бег на длинные дистанции.**	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника бега на длинные дистанции. Отличие бега от кросса. Кроссовая подготовка. Общая физическая подготовка. Финишный рывок. Контрольные упражнения в беге на 1000,2000 м–девушки, 2000,3000 м-юноши.	12	2
Тема 2.4. **Прыжок в длину.**	***Учебно-тренировочное занятие.*** Специальные упражнения: Прыжок с места. Техника отталкивания, полёта и приземления. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие прыгучести. Контрольные упражнения в прыжках.	8	2
Тема 2.5. **Метание гранаты.**	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника метания гранаты. Специальные упражнения: метание гранаты с места, короткого разбега, с полного разбега. Контрольные упражнения в метании гранаты500г-девушки,700г-юноши.	6	2
Раздел 3.	**Гимнастика**	**18**	
Тема 3.1. **Общая физическая подготовка.**	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений.	10	2
Тема 3.2 **Акробатика**	***Учебно-тренировочное занятие*** Юноши: Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойки на голове, длинный кувырок, кувырок назад в стойку на руках. Техника акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации Девушки: Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, кувырков соединение. Стойка на лопатках, мост. Равновесие на одной. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации.	8	*2*
Раздел 4.	**Спортивные игры**	**44**	
Тема 4.1 **Волейбол**	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника безопасности на занятиях по	24	*2*

	волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе. Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча сверху, снизу. Прием и передача мяча в парах. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по волейболу.		
Тема 4.2 Баскетбол	***Учебно-тренировочное занятие.*** Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча. Передача мяча на месте в движении. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.	20	*2*
Зачет		**3**	
Итого		**117**	

2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)
	Теоретическая часть
1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.
2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.
3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.
4.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
	Практическая часть
1. Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 3х10 м., равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места, разбега способом «согнув ноги»; Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
2.Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений. Техника акробатических элементов: кувырки вперед, назад, стойки на голове, на лопатках, мост, равновесие на одной. Техника

	акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения акробатической комбинации.
3. Спортивные игры	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе и в баскетболе. Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча. Техника ведения мяча. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Оснащение:

Спортивный зал, оснащенный для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона

Шведские стенки – 8 шт.

Комплект боксерских груш и подушек – 4 шт.

Легкоатлетические снаряды – 10 шт.

Комплект сеток – 2 шт.

Мячи: баскетбольные, футзальные, волейбольные – 15 шт. (каждого вида).

Комплекты для настольного тенниса и бадминтона – 20 шт.

Комплекты лыж – 25 шт.

Турники съемные – 8 шт.

Канаты для лазанья – 4 шт

Площадка для занятий воркаутом.

3.2. Учебно-методический комплекс общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», систематизированный по компонентам

Нормативный компонент:

ФГОС среднего профессионального образования по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование; 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем.

Рекомендации Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259 «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» ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 в редакции Приказа Минобнауки России от 29.12.2014 №1645);

Учебный план;

Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций;

- Рабочая программа по дисциплине ««Физическая культура»»;
- Календарно-тематический план учебной дисциплины.

Общеметодический компонент:

- методические указания к проведению теоретических занятий;
- методические указания к проведению практических занятий;

Методический компонент тем учебной дисциплины:

- планы учебных занятий;
- дидактический материал к урокам;
- наглядные пособия.

Методический компонент по контролю образования:

- комплект КИМ по учебной дисциплине «Физическая культура»;
- тестовые задания, используемые для текущего и рубежного контроля.

3.3. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. И.С.Барчуков. Физическая культура: методики практического обучения: учебник (ФГОС 3+), 2016.

Дополнительные источники:

1.А.А. Бишаева. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие,2019.

2. Е.П.Врублевский. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах. «Издательство Спорт», 2016.

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.mossport.ru

3.Сайт Департамент образования города Москвы http://www.educom.ru/

4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

5.Русская виртуальная библиотека http://www.rvb.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных результатов обучения, оценивается в баллах преподавателем в процессе проведения практических занятий тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, по результатам текущего, итогового контроля.

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Личностные результаты обучения: - 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;	Частично-поисковый метод. Текущий контроль в форме показа, опроса, апробации. **Оценка:** Умело проводит самостоятельные занятия с оздоровительно-корректирующей направленностью.
- 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;	Учебный диалог Текущий контроль в форме тестирования. Оценка: Знать особенности содержания, формы самостоятельных занятий.

- 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; **•Метапредметные результаты обучения:** - 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; **• Требования к предметным результатам обучения:** -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).	