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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
_____ О.С. Вергейчик
«05» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),
для заочного отделения

г. Красноярск - 2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

Разработчики:
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» 09 2024 г. № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ С.Г. Рипинский
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура» является базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), квалификация бухгалтер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Учебный предмет «Физическая культура» направлен 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 учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты: 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите;4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность

вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение

определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645);

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих студентов (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578):

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

7) для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578):

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой

работоспособности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578);
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578).

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	72
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	–
лабораторные занятия	–
контрольные работы	–
самостоятельная работа	70
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах
1	2	3
Раздел 1 «Теория»		12
Тема 1.1. «Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО»	Самостоятельная работа студентов 1. Современное состояние физической культуры и спорта. 2. Физическая культура и личность профессионала. 3. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. 4. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». 5. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 6. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2
Тема 1.2. «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»	Самостоятельная работа студентов 1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. 2. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. 3. Современное состояние здоровья молодежи. 4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. 5. Двигательная активность. 6. Влияние экологических факторов на здоровье человека. 7. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. 8. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 9. Рациональное питание и профессия. 10. Режим в трудовой и учебной деятельности. 11. Активный отдых. 12. Вводная и производственная гимнастика. 13. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. 14. Материнство и здоровье. 15. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
Тема 1.3. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»	Содержание учебного материала 1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. 4. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 5. Коррекция фигуры. 6. Основные признаки утомления. 7. Факторы регуляции нагрузки. 8. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.	2

	9. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	
Тема 1.4. «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки»	Самостоятельная работа студентов 1. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2
Тема 1.5. «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»	Самостоятельная работа студентов 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 2. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. 3. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. 4. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. 5. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. 6. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. 7. Значение мышечной релаксации. 8. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2
Тема 1.6. «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста»	Самостоятельная работа студентов 1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. 3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. 4. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2
Раздел 2 «Легкая атлетика»		8
Тема 2.1. «Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Техника специальных упражнений бегуна, высокого и низкого стартов. 3. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. 4. Кроссовая подготовка.	4
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения специальных упражнений бегуна, высокого и низкого стартов.	2
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Кроссовая подготовка.	2

Тема 2.2. «Прыжки»	Содержание учебного материала 1. Техника прыжков в длину с места, с разбега, в высоту.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Техника прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.	2
Тема 2.3. «Метания»	Содержание учебного материала 1. Техника метания теннисного мяча, гранаты.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Техника метания теннисного мяча, гранаты.	2
Раздел 3 «Гимнастика»		8
Тема 3.1. «Общеразвивающие упражнения»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. 2. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. 3. Техника выполнения упражнений в паре с партнером, с использованием гимнастических предметов.	4
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2
	2. Техника выполнения упражнений в паре с партнером, упражнений с использованием гимнастических предметов.	2
Тема 3.2. «Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний»	Содержание учебного материала 1. Комплексы упражнений для коррекции зрения, нарушений осанки. 2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	4
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Комплексы упражнений для коррекции зрения, нарушений осанки.	2
	2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2
Раздел 4 «Лыжная подготовка»		8
Тема 4.1. «Техника передвижения на лыжах»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. 2. Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного лыжных ходов.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника попеременного двухшажного, одновременного одношажного и бесшажного лыжных ходов.	2
Тема 4.2. «Техника горнолыжной подготовки»	Содержание учебного материала 1. Техника подъемов, торможений, спусков, поворотов на месте, в движении.	4
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Техника подъемов, торможений.	2
	2. Техника спусков, поворотов на месте, в движении.	2
Тема 4.3. «Передвижение по пересеченной местности»	Содержание учебного материала 1. Техника передвижения по пересеченной местности.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Техника прохождения дистанции.	2
Раздел 5 «Волейбол»		16
Тема 5.1. «Индивидуальные действия	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в волейбол. 2. Стойки и перемещения по площадке.	6

игроков с мячом и без мяча»	3. Техника подачи, приема, передачи мяча. 4. Техника нападающего удара, страховка нападающего игрока. 5. Техника блокирования, страховка блокирующего.	
	В том числе самостоятельная работа студентов	6
	1. Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки и перемещения по площадке, техника подачи мяча.	2
	2. Техника передачи и приема мяча.	2
	3. Техника нападающего удара, блокирования.	2
Тема 5.2. «Групповые взаимодействия в защите»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты.	4
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Техника приема мяча с подачи двумя руками, одной рукой.	2
	2. Техника блокирования, страховка блокирующего.	2
Тема 5.3. «Групповые взаимодействия в нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий нападения.	4
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Техника подачи на точность.	2
	2. Техника нападающего удара, страховка нападающего игрока.	2
Тема 5.4. «Двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Учебная двусторонняя игра.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Учебная двусторонняя игра.	2
Раздел 6 «Баскетбол»		14
Тема 6.1. «Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при игре в баскетбол. 2. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста. 3. Техника передачи мяча с места, в движении. 4. Техника ведения мяча. 5. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска.	8
	В том числе самостоятельная работа студентов	8
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника перемещения в защитной стойке баскетболиста, техника передачи мяча с места, в движении.	2
	2. Техника ведения мяча.	2
	3. Техника броска мяча в кольцо с места, штрафного броска.	2
	4. Техника броска мяча в кольцо в движении.	2
Тема 6.2. «Групповые взаимодействия в защите»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий защиты.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Комбинационные действия в защите.	2
Тема 6.3. «Групповые взаимодействия в нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника комбинационных действий нападения.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Комбинационные действия в нападении.	2
Тема 6.4. «Двусторонняя игра»	Содержание учебного материала 1. Учебная двусторонняя игра.	2
	В том числе самостоятельная работа студентов	2
	1. Учебная двусторонняя игра.	2
Раздел 7 «Виды спорта (по выбору) Атлетическая гимнастика»		4
Тема 7.1. «Атлетическая	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	4

гимнастика»	2. Развитие силы различных мышечных групп. 3. Круговой метод тренировки.	
	В том числе самостоятельная работа студентов	4
	1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики с преодолением сопротивления собственного тела, с преодолением сопротивления партнера, с перемещением собственного тела.	2
	2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики с предметами: набивные мячи, гантели, гири, амортизаторы, резина, эспандеры.	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего:		72

3. Условия реализации программы учебного предмета

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198.

5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

Дополнительные источники:

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

2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностные результаты: 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите; 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 7) навыки сотрудничества со	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни Владеть умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование

сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Метапредметные результаты: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;		

использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых		

познавательных задач и средств их достижения. Предметные результаты: 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 29.12.2014 N 1645); 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. 6) для слепых и слабовидящих студентов (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578): сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); 7) для студентов с нарушениями		

опорно-двигательного аппарата (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578): овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578); овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.12.2015 N 1578).		