

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА
Рыбинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Волжский государственный университет водного транспорта»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением
Рыбинского филиала
ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

_____ / _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебной дисциплины

технический профиль

Рыбинск
2020

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ ФИРО (протокол № 3 от 21 июля 2015г.; регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015г. ФГАУ ФИРО), в редакции 2017 года (Протокол № 3 от 25 мая 2017 года ФГАУ ФИРО).

<p>Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК</p> <p>от _____ протокол № _____ дата</p> <p>Председатель ЦМК</p> <p>_____/_____ подпись ФИО</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА</p> <p>Методическим советом Рыбинского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»</p> <p>_____ протокол № _____ дата</p> <p>секретарь МС _____ Березина О.Н.</p>
---	---

Разработчик: Баханов А.В.

преподаватель первой квалификационной категории
Рыбинского филиала ФГБОУ ВО «ВГУВТ»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного образовательного стандарта (далее –ФГОС) среднего общего образования,

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальностям:

26.02.02 Судостроение

26.02.03 Судовождение

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики,

рекомендациями 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 специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» __ 2015г., регистрационный номер рецензии № 384 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»,

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	5
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины .	19
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	19
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	19
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования:

26.02.02 Судостроение

26.02.03 Судовождение

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, технического профиля профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура для специальностей 26.02.03 Судовождение,

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок,

26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики имеет межпредметную связь с общепрофессиональной дисциплиной Безопасность жизнедеятельности и профессиональным модулем Обеспечение безопасности плавания.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности 26.02.02 Судостроение имеет межпредметную связь с общепрофессиональной дисциплиной Безопасность жизнедеятельности

Изучение учебной дисциплины Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* для специальностей: 26.02.02 Судостроение, 26.02.03 Судовождение, 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

УУД 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

УУД 2 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;

УУД 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

УУД 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

УУД 5 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;

УУД 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

УУД 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

УУД 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

УУД 9 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;

УУД 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

УУД 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

УУД 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

УУД 13 готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

УУД 14 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

УУД 15 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

УУД 16 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

УУД 17 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;

УУД 18 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

УУД 19 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;

предметные результаты:

УУД 20 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

УУД 21 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

УУД 22 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

УУД 23 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

УУД 24 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).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.02 Судостроение)
Личностные УУД 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; УУД 2 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; УУД 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; УУД 5 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; УУД 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; УУД 8 способность использования системы значимых	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

<p>социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>УУД 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>УУД 13 готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>УУД 16 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>УУД 17 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;</p> <p>УУД 18 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>УУД 19 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>УУД 22 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>УУД 24 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Регулятивные</p> <p>УУД 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 20 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>УУД 21 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>

<p>деятельностью;</p> <p>УУД 23 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	
<p>Познавательные</p> <p>УУД 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 14 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>
<p>Коммуникативные</p> <p>УУД 9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>УУД 15 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий</p>

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка))
<p>Личностные</p> <p>УУД 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>УУД 2 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,</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>

наркотиков;

УУД 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

УУД 5 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;

УУД 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

УУД 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

УУД 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

УУД 13 готовность к служению Отечеству, его защите;

УУД 16 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

УУД 17 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;

УУД 18 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

УУД 19 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;

УУД 22 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

УУД 24 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<p>Регулятивные</p> <p>УУД 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 20 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>УУД 21 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>УУД 23 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>
<p>Познавательные</p> <p>УУД 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 14 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>
<p>Коммуникативные</p> <p>УУД 9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>УУД 15 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий</p> <p>ОК 10. Владеть письменной и</p>

	устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.
--	---

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок)
<p>Личностные</p> <p>УУД 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>УУД 2 сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>УУД 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>УУД 5 формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>УУД 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 8 способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>УУД 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>УУД 13 готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>УУД 16 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>УУД 17 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;</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>

<p>УУД 18 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>УУД 19 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>УУД 22 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>УУД 24 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Регулятивные</p> <p>УУД 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 20 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>УУД 21 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>УУД 23 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>
<p>Познавательные</p> <p>УУД 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 14 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять</p>

познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
Коммуникативные УУД 9 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; УУД 15 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий ОК 10. Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики
Личностные УУД 1 готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; УУД 2 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; УУД 3 потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; УУД 5 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; УУД 6 готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; УУД 8 способность использования системы значимых	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

<p>социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>УУД 12 патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>УУД 13 готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>УУД 16 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>УУД 17 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;</p> <p>УУД 18 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>УУД 19 умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>УУД 22 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>УУД 24 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
<p>Регулятивные</p> <p>УУД 7 способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>УУД 11 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 20 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>УУД 21 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>

<p>деятельностью;</p> <p>УУД 23 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	
<p>Познавательные</p> <p>УУД 4 приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>УУД 10 принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>УУД 14 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации</p> <p>ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности</p>
<p>Коммуникативные</p> <p>УУД 9 формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>УУД 15 готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий</p> <p>ОК 10. Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.</p>

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 59 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
С.р. №1 Оздоровительный бег по пересеченной местности	6
С.р. №2 Кроссовая подготовка	9
С.р. №3 Совершенствование техники владения мячом, броски мяча в кольцо на точность попадания.	6
С.р. №4 Техника передачи, подачи, прием мяча Техника нападающего удара, переводы, сбросы Техника защиты- прием мяча, блокирование Пляжный волейбол	10
С.р. №5 Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и ОФП.	6
С.р. №6 Техника плавания различными способами.	6
С.р. №7 Оздоровительный бег на лыжах по пересеченной местности	12
С.р. №8 Изучение устройства и оборудования шлюпки	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Теоретические занятия	Содержание учебного материала	8	2
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	2	2
Самоконтроль, его основные методы	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2
Физическая культура в профессиональной деятельности	Применение средств и методов физ. Воспитания для профилактики проф. Заболеваний	4	2
	Информация о комплексе ГТО		
Практические занятия		108	
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	30	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	2
Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции	Основы техники бега на короткие дистанции. Постановка стопы, отталкивание, мах.	4	2
	Переменный, повторный, интервальный, челночный бег. 100 метров –зачет		
Тема 1.3 Кросс	Техника бега- старт, стартовое ускорение, бег на ровных участках, финиширование	8	2
	Бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и под уклоном		
	Бег по пересеченной местности на средние дистанции		
	Тактика бега на средние дистанции. 1000 метров - зачет		
Тема 1.4 Прыжки в высоту с разбега	Техника прыжка способом "перешагивание"	6	2
	Техника прыжка способом "перекладной", "фосбери-флоп"		
	Подготовительные упражнения к избранному виду прыжка. Сдача зачетного норматива.		2
Тема 1.5	Бег на короткие дистанции	4	2

Бег на короткие дистанции	Повторный, интервальный и переменный бег 100м - зачет		
Тема 1.6 Кросс	Кроссовая подготовка на равнинных участках на средние дистанции	6	2
	Кроссовая подготовка на равнинных участках на длинные дистанции		
	Техника и тактика бега на средние дистанции 3000м - зачет		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	15	
	Оздоровительный бег по пересеченной местности		
	Кроссовая подготовка		
Раздел 2 Спортивные игры	Содержание учебного материала	26	2
Тема 2.1 Основы техники и передачи мяча	Элементы техники: держание, ловля, передача, ведение мяча, остановка с мячом	2	2
Тема 2.2 Комбинационные действия	Изучение двухшажной техники при броске по кольцу	4	2
	Броски мяча в кольцо с места и в движении. Учебная игра.		
Тема 2.3 Штрафные броски, двусторонняя игра	Штрафные броски в кольцо на точность попадания. Учебная игра.	8	2
	Тактика и техника игры в защите. Овладение мячом при отскоке, перехваты, выравнивания, противодействие бросками.		
	Тактика и техника игры в нападении - нападение быстрым прорывом, дриблингом против зонной защиты. Учебная игра.		
	Учебная игра с элементами судейства сдачи зачетной комбинации.		
Тема 2.4 Техника приема и передачи мячи сверху двумя руками	Элементы техники: стойка, перемещения, падения, техника владения мячом	2	2
Тема 2.5 Техника приема и передачи мячи снизу двумя руками	Техника владения мячом - передача мяча, подача мяча, прием мяча	2	2
Тема 2.6 Техника верхней и нижней подачи мяча	Техника нападения - нападающие удары, переводы мяча вправо и влево, сбросы	2	2
Тема 2.7 Двусторонняя игра	Техника защиты - прием мяча двумя руками снизу, сверху, блокирование	6	2
	Элементы тактики игры в нападении и защите. Учебная игра		
	Индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	16	
	Совершенствование техники владения мячом, броски мяча в кольцо на точность		

	попадания.		
	Техника передачи, подачи, прием мяча		
	Техника нападающего удара, переводы, сбросы		
	Техника защиты- прием мяча, блокирование		
	Пляжный волейбол		
Раздел 3 Гимнастика	Содержание учебного материала	14	2
Тема 3.1 Строевое упражнение	Строевые приемы, построения, перестроения, повороты, размыкание и смыкание	2	2
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения	Индивидуальные упражнения, в парах, с гимнастическими снарядами и гимнастической стенкой	2	2
Тема 3.3 Прикладные упражнения	Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, подтягивание на перекладине, подъем переворот	4	2
	Акробатические упражнения. Перекаты, кувырки, поворот боком, стойки на голове и руках, на руках, на лопатках, равновесие, мост.		
Тема 3.4 Упражнения на перекладине	Висы, перемахи, обороты, подъемы, упоры, соскоки. Силовые упражнения	2	2
Тема 3.5 Упражнения на брусьях	Размахивание в упоре, подъемы махом, кувырки, стойка на плечах, соскоки	4	2
	Сдача зачетных комбинаций на снарядах		2
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	6	
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений и ОФП.		
Раздел 4. Плавание	Содержание учебного материала	2	2
Тема 4.1 Основы техники плавания	Подготовительные упражнения для освоения с водой - вдохи, выдохи, скольжения		
	Изучение и совершенствование техники плавания различными способами(кроль, спина, брасс) 50м в/с - зачет		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	6	
	Техника плавания различными способами.		
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	18	2
Тема 5.1 Техника передвижения на лыжах	Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте, прыжком, переступанием.	10	2
	Стойка лыжника, скользящий шаг на лыжах без палок, под небольшой уклон		
	Техника передвижения одновременных ходов - бесшажным, одношажным,		

	двухшажным		
	Техника передвижения коньковым ходом - по равнине, под уклон, в подъем		
	Техника переходов с одновременных ходов на попеременный ход и обратно		
	Техника передвижения различными ходами в зависимости от рельефа местности		
Тема 5.2 Техника горнолыжной подготовки	Техника подъемов на лыжах в гору - скользящим шагом, елочкой, полуюлочкой, лесенкой	8	2
	Техника спусков на лыжах - лесенкой, скоростной спуск, слалом, преодоление неровностей		
	Техника торможения при спусках - плугом, упором, боковым соскальзыванием		
	Техника поворотов в движении - переступанием, упором на параллельных лыжах, повороты слаломиста		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	12	
	Оздоровительный бег на лыжах по пересеченной местности		
Раздел 6. Гребля	Содержание учебного материала	18	2
Тема 6.1 Управление шлюпкой на веслах	Правила техники безопасности. Ознакомление с устройством и оборудованием шлюпки	18	2
	Выполнение команд для начала движения, поворотов, остановки		
	Изучение способов маневрирования на веслах		
	Выполнение командных слов при управлении шлюпкой на веслах		
	Совершенствование выполнения командных действий при хождении на веслах		
	Подход к берегу и отход от берега на веслах		
	Подход к пирсу и отход от пирса на веслах		
	Совершенствование техники гребли, прохождение дистанции на веслах 3-4 мил		
	Сдача зачета при управлении шлюпкой на веслах при самостоятельном передвижении	4	
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся		
	Изучение устройства и оборудования шлюпки		
Дифференцированный зачет		1	
Всего		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474800>

2. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455542>

3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

5. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453962>

Дополнительные источники

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475803>

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

3. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 105 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13327-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457527>

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- "Юрайт" (издательство "Юрайт");
- "BOOK.ru" (издательства "КноРус" и "Проспект");
- "ibooks.ru" (издательства "Питер" и "БХВ-Петербург");

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- 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);- 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- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ- готовность к служению Отечеству, его защите	<p>1. Текущий контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>2. Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета</p>