МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОЛЛЕДЖ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
Ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики» (КТ МТУСИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования

42.02.01 РЕКЛАМА

Квалификация выпускника: специалист по рекламе

Образовательная программа на базе основного общего образования

Форма обучения: очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A4B0DC4CEE0F1D5CB8A4CC2E0F0C6B
Владелец: ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МОСКОВСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ СВЯЗИ И ИНФОРМАТИКИ"
Действителен с 17.02.2026 до 13.05.2027

2025г.

ОДОБРЕНО:
Предметной (цикловой) комиссией
Физической культуры и безопасности

Протокол № 7
от «03» 04 2025г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии
_____ / Качурин И.А./

Разработано с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями) на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21.07.2023 №552 (зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2023 № 74908).

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета
«08» апреля 2025г. Протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по учебной работе
_____ /Соломонова А.В.

Организация-разработчик:
КТ МТУСИ, г. Москва

Разработчик:
Преподаватель КТ МТУСИ Евдокимова Э.Э., Ельникова Н.Н., Карташов В.А**.**

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУП.12 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В структуре образовательной программы ППССЗ предмет входит в общеобразовательный цикл и является обязательным учебным предметом.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования - базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ОУП.12 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.12 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательным учебным предметом «Основы безопасности и защиты Родины» и профессиональными дисциплинами (Безопасность жизнедеятельности).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа ориентирована на достижение **следующих целей**:

– формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;

– целостное развитие физических и психических качеств;

– творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

– приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

– овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

***личностные*:**

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, 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*:**

– 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

предметные:

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

– 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);

– 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).

Перечень общих компетенций,
элементы которых формируются в рамках учебного предмета

Код	Умения	Знания
ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
	очная форма обучения
Объем образовательной программы (всего)	**78**
1. Основное содержание	**60**
в том числе:	
теоретическое обучение	*2*
практическое обучение	*58*
Самостоятельная работа	
2. Профессионально ориентированное содержание	**18**
в том числе:	
теоретическое обучение	*2*
практическое обучение	*16*
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета**	
ИТОГО	***78***

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Коды формируемых компетенций
		1 курс 1 семестр	**34**	
		Раздел 1. Легкая атлетика	**22**	
Введение	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности (теоретическое занятие).	2	
Тема 1.1 Обучение технике спринтерского, эстафетного бега	2	Развитие физических качеств в легкой атлетике.	2	
	3	Общая и специальная физическая подготовка.	2	
	4	Специально-беговые упражнения	2	
	5	ОРУ Ускорения на короткие отрезки дистанции с низкого, высокого старта	2	
	6	Бег на короткие отрезки дистанции с передачей эстафетной палочки	2	
	7	Обучение техники высокого и низкого старта.	2	
Тема 1.2. Закрепление техники спринтерского, эстафетного бега	8	Специально-беговые упражнения ОРУ	2	
	9	Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	10	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. Круговая эстафета.	2	
Тема 1.3. Обучение технике длительного бега	11	Выполнение техники длительного бега	2	
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**Профессионально ориентированное содержание** Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель,	2	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.

		задачи, содержательное наполнение. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел 2. Волейбол			**12**	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
Тема 2.1. Волейбол. Обучение технике передачи и приёма мяча, , защитных и нападающих действий.	12	Развитие физических качеств в волейболе	2	
	13	Обучение передач и приёмов мяча	2	
	14	Обучение нижней и верхней прямой подачи.	2	
	15	Обучение техники перемещений, передач мяча над собой, через сетку, защитных и нападающих действий	2	
Тема 2.2. Волейбол. Закрепление технике верхней и нижней прямой подачи мяча, защитных и нападающих действий.	16	Закрепление нижней и верхней прямой подачи, передач и приёмов мяча, , защитных и нападающих действий.	2	
	17	Закрепление техники перемещений, передач мяча над собой, через сетку. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 2.3. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		**Профессионально ориентированное содержание** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		ОК 04, ОК 08,
1 курс 2 семестр			**44**	
Раздел 3. Баскетбол			**12**	
Тема 3.1. Обучение технике выполнения приёмов игры в	18	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Знакомство с техникой.	2	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
	19	Обучение техники передвижений, ловли и передач мяча.	2	
	20	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого, среднего расстояния.	2	

баскетбол	21	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок. Техника защитных действий (вырывание и выбивание)	2	
Тема 3.2. Закрепление техники выполнения приемов игры в баскетбол	22	Закрепление техники передвижений, ловли и передач мяча, ведения и бросков мяча.	2	
	23	Правила игры, жесты судьи. Учебно-тренировочная игра	2	
Тема 3.3. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		**Профессионально ориентированное содержание** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
		Раздел 4. Футбол	**10**	
Тема 4.1 Обучение техническим действиям в футболе	24	Обучение технике ведения, остановки мяча.	2	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
	25	Обучение передачи и удара по мячу	2	
Тема 4.2 Закрепление техническим действиям в футболе	26	Закрепление техники ведения, остановки мяча	2	
	27	Закрепление передачи и удара по мячу. Правила игры, жесты судьи	2	
	28	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра	2	
Тема 4.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности		**Профессионально ориентированное содержание** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
		Раздел 5. Гимнастика	**10**	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
Тема 5.1. Общие развивающие упражнения	29	Разновидности ходьбы и бега. Разучивание исходных положений при выполнении	2	
	30	ОРУ Разучивание классификации ОРУ Упражнения в парах	2	
Тема 5.2. Обучение строевым упражнениям. ОРУ	31	Строевые упражнения. Упражнение на развитие координационных способностей	2	
	32	ОРУ на месте. Упражнения на развитие гибкости	2	
Тема 5.3. Выполнения строевых упражнений. ОРУ с	33	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками	2	

гимнастическими палками.				
Тема 5.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач		**Профессионально ориентированное содержание** Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	**2**	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
		Раздел 6. ОФП	**12**	ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
Тема 6.1. Развитие скоростных способностей	34	Разновидности ходьбы и бега. Специально-беговые и специально-прыжковые упражнения	2	
	35	ОРУ Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры по выбору обучающихся	2	
Тема 6.2. Развитие силовых способностей	36	Разновидности ходьбы и бега. Специально- беговые и специально- прыжковые упражнения. ОРУ	2	
	37	Упражнения на развитие силовых способностей без отягощения и с отягощением	2	
	38	Игры по выбору обучающихся	2	
	39	Игры по выбору обучающихся	2	
Тема 6.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**Профессионально ориентированное содержание** Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий).		ОК 04. ОК 05. ОК 06. ОК 08.
Промежуточная аттестация:		Дифференцированный зачет 2 семестр		
		Общий объем учебной нагрузки	**78**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Стадион

Спортивный зал: Щиты и кольца баскетбольные, стойки и сетка волейбольные, ворота футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, секундомеры, рулетки, разметка площадок, ракетки для настольного тенниса, скакалки, гири, гантели, замки, гимнастические скамейки.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд КТ МТУСИ имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основная литература

1. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7. – URL:https://book.ru/book/943895 (дата обращения: 04.05.2022). – Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN 978-5-406-08271-3. – URL:https://book.ru/book/940094 (дата обращения: 04.05.2022). – Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minstm.gov.ru

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: http://www.olympic.ru

3.2.3 Интернет ресурсы

1) http://window.edu.ru/ - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»;

2) http://school-collection.edu.ru/ - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

3) http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

4) http://lib.mtuci.ru/libdocs/ - Электронный Каталог библиотеки МТУСИ;

5) https://www.rsl.ru/ - Российская государственная библиотека (РГБ);

6) http://nlr.ru/ - Российская национальная библиотека (РНБ);

7) http://www.gpntb.ru/ - Государственная публичная научно-техническая библиотека (ГПНТБ);

8) https://www.prlib.ru/ - Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина;

9) https://www.iprbookshop.ru/ - электронная библиотечная система IPRBooks;

10) https://profspo.ru/ - комплексный электронный образовательный ресурс PROFOБРАЗОВАНИЕ;

11) https://catalog.prosv.ru/category/14 и https://media.prosv.ru/ - Свободный доступ к методической литературе и информационным материалам для подготовки к дистанционным урокам;

12) https://urait.ru/ - Образовательная платформа «Юрайт».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, собеседования, выполнения обучающимися упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы оценки
***личностные*:** - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, 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	«Отлично» - практическое содержание курса освоено полностью, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - практическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - практическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	• Собеседование на знание теоретических и ценностно-смысловых основ по теме; • Тестирование выполнения упражнений. • Наблюдение за выполнением практического задания • Оценка выполнения практического задания • Защита реферата. ***Промежуточная аттестация:*** *дифференцированный зачет*

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*:** - 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; • ***предметные:*** - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - 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); - 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).		