


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сениченко Сергей Андреевич
Должность: Директор ИНТех (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»
Дата подписания: 08.07.2023 14:55:32
Уникальный программный ключ:
9f55af8b407f65a1e51b94befbb430a70aa8602b

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Югорский государственный университет»
Институт нефти и технологий (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Югорский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИНТех (филиала)
ФГБОУ ВО «ЮГУ»
С.А. Сениченко
«01» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений

Рабочая программа учебного предмета **Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями:

-федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Далее ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413 (с изменениями и дополнениями);

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности

21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 482 от 12.05.2014г. (с изменениями и дополнениями)

- рабочей программы воспитания по специальности **21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.**

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК экономических, математических и естественнонаучных дисциплин протокол №9 от 26.05.2023 г.

Разработчик:

Преподаватель высшей категории

ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  / И.В.Анфёров

Председатель ПЦК экономических, математических и естественнонаучных дисциплин:

Преподаватель высшей категории

ИНТех(филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  / И.С.Маснева

Рабочая программа согласована, информационное обеспечение учебной дисциплины соответствует требованиям к условиям реализации программы подготовки специалистов среднего звена

Заведующий библиотекой

ИНТех (филиала) ФГБОУ ВО «ЮГУ»  / С.В. Бакшеева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ООД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ООД.12 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

Учебная дисциплина относится к предметной области "Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности" ФГОС СОО.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СОО базовый.

1.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

метапредметные результаты (МПР):

МПР 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;

МПР 2- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

МПР 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;

МПР 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;

МПР 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;

МПР 6- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

МПР 7- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

МПР 8- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

МПР 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 (ПР):

ПР 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);

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

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

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

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

ПР 6 - для слепых и слабовидящих обучающихся:
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

ПР 7 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
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;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

личностные результаты (ЛР УД) реализации программы воспитания, определенные ФГОС СОО (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 11.12.2020 №712):

ЛР УД 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);

ЛР УД 2- Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР УД 3- Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР УД 4- 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;

ЛР УД 5- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР УД 6- 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;

ЛР УД 7- Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР УД 8- Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР УД 9- Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР УД 10- Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объём образовательной программы учебной дисциплины	108
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	72
самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Теоретическая часть		8	
1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	4	ЛР УД 1, 6, 8-10 ПР 1-3, 6, 7
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержание физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знаний основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов, презентаций по данным темам с использованием информационных технологий.	4	ЛР УД 1, 6, 8-10 ПР 1-3, 6, 7
Практическая часть		72	
Раздел 1. Учебно-методические занятия.	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	2	ЛР УД 6, 8, 9 ПР 2-4
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	2	ЛР УД 6, 8, 9 ПР 2-4

Раздел 2. Учебно-тренировочные занятия.		70	
Тема 1. Лёгкая атлетика		18	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
1.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		1
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о лёгкой атлетике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	
	Практические занятия обучающихся		13
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Упражнения с отягощением. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.	
	2.	СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега.	
1.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся		
	1.	Техника бега (по дистанции, виды старта, финиширование). Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег по пересеченной местности.	
	2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	
	3.	Метание мяча. Метание гранаты 500-700 грамм.	
1.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.	
	Самостоятельная работа обучающихся Ежедневные утренние, либо вечерние пробежки с обязательной разминкой, включающей: ОРУ, растягивающие, прыжковые упражнения, СБУ; посещение спортивных соревнований.		8
Тема 2. Баскетбол		14	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		1
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о баскетболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.	
	Практические занятия обучающихся		9
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все	

		группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
	2.	СФП: Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств, специфической координации. Упражнения для развития быстроты, специальной выносливости, а так же качеств, необходимых, при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		
2.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника нападения: Техника передвижения (перемещения, повороты, прыжки, остановки). Техника владения мячом (ловля мяча, передачи мяча, броски мяча, ведение мяча).		
	2.	Техника защиты: Техника передвижения (стойка защитника, передвижения приставным шагом). Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, перехват, отбивание).		
2.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, способа ловли, ведения и передачи мяча). Групповые действия (взаимодействия двух игроков).		
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места и удержание игрока с мячом и без него; действия одного защитника против двух нападающих). Групповые действия (взаимодействия двух игроков).		
2.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1.	Подвижные игры с элементами техники баскетбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам баскетбола.		
2.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях баскетбола; посещение соревнований.		6	
Тема 3. Гимнастика			6	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о гимнастике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	Практические занятия обучающихся		3	
	1.	Строевые упражнения на месте, в движении шагом, бегом (виды строя,		

		повороты, перестроения).		
	2.	Общеразвивающие упражнения в движении (шагом, бегом), на месте (без предметов, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, скамейками).		
3.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Упражнения на перекладине (низкой, высокой).		
	2.	Упражнения на брусьях (низких, высоких).		
	3.	Упражнения на бревне (низком).		
	4.	Акробатические упражнения.		
	5.	Опорный прыжок (через гимнастического козла, коня).		
3.3. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		2	
	1.	Выполнение зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития гибкости, координации, равновесия, развития силовых качеств; работа над изучаемыми элементами акробатики.		2	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
Тема 4. Волейбол			14	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
4.1. Общая и специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Создание представления о волейболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта.		
	Практические занятия обучающихся		9	
	1.	ОФП: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами на все группы мышц. Строевые упражнения, ходьба, бег и прыжки. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры.		
	2.	СФП: Упражнения для развития быстроты ответных реакций, прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча, нападающих ударов и блокировании.		
4.2. Техническая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Техника нападения: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (передачи мяча, подачи мяча, нападающие удары).		
	2.	Техника защиты: Действия без мяча (перемещения и стойки). Действия с мячом (виды приёма мяча). Блокирование (одиночное).		
4.3. Тактическая подготовка	Практические занятия обучающихся			
	1.	Тактика нападения: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков передней линии, взаимодействие игроков задней линии). Командные действия (системы игры через игроков передней линии).		
	2.	Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке,		

		действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперёд»).		
4.4. Игровая и соревновательная деятельность	Практические занятия обучающихся			
	1.	Подвижные игры с элементами техники волейбола.		
	2.	Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола.		
4.5. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов по специальной физической и технической подготовленности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Освоение разученных на занятиях упражнений. Освоение разученных на занятиях упражнений. Игры на дворовых спортивных площадках; занятия в секциях волейбола; посещение соревнований.		6	ЛР УД 3-9 ПР 4-7
Тема 5. Общая физическая подготовка			16	ЛР УД 2, 6-9 ПР 1-4, 6, 7
5.1. Развитие физических качеств	Содержание учебного материала		1	
	1.	Инструктаж по ТБ. Основные понятия, термины.		
	Практические занятия обучающихся		11	
	1.	Развитие силовых качеств.		
	2.	Развитие быстроты.		
	3.	Развитие выносливости.		
	4.	Развитие гибкости.		
5.	Развитие ловкости.			
6.	Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка).			
5.2. Контрольные испытания (тесты)	Практические занятия обучающихся		4	
	1.	Сдача контрольных нормативов для определения уровня физического развития.		
	2.	Выполнение нормативов комплекса ГТО.		ЛР УД 2, 6-9 ПР 1-4, 6, 7
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия в домашних условиях; посещения тренажёрных залов; посещение спортивных соревнований. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.		6	ЛР УД 2, 6-9 ПР 1-4, 6, 7
Тема 6.			2	ЛР УД 8-10

Профессионально – прикладная физическая подготовка			ПР 2-4, 6, 7
6.1.	Практические занятия обучающихся		2
Развитие физических качеств и навыков, необходимых в будущей профессии.	1.	Обучение использованию средств физической культуры для повышения сопротивляемости организма к климатическим условиям и профессиональным заболеваниям, предупреждения нарушений обмена веществ, ожирения, заболеваний нервно-мышечного аппарата рук, позвоночника, снятия нервно-психического напряжения и т.д., в зависимости от особенностей выбранной профессии.	
		Самостоятельная работа обучающихся	2
	1.	Совершенствование полученных навыков в домашних условиях.	
	2.	Подготовка докладов, рефератов, презентаций по данным темам с использованием информационных технологий.	ЛР УД 8-10 ПР 2-4, 6, 7
	Всего:		108

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; баскетбольные щиты, корзины, футбольные ворота, волейбольная сетка, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (тренажеры, гриф для штанги, блины-диски для штанги 2,5кг, 5кг, 10кг, 20кг., гири 8кг, 16кг, 24кг.);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, маты гимнастические, козел гимнастический, шведская стенка, секундомеры, конусы сигнальные, стол для настольного тенниса, сетка, ракетки для настольного тенниса;
- технические средства обучения:
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания основной литературы:

Электронные издания **основной литературы**, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы

1) Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – Москва : Просвещение, 2022. – ISBN: 978-5-09-099583-2. – URL: https://media.prosv.ru/media/original_images/cover-117-0028-01_4ozzxH2.jpg

– Текст электронный

3.2.2. Печатные издания дополнительной литературы:

Электронные издания **дополнительной литературы**, имеющиеся в электронном каталоге электронной библиотечной системы

Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень / А.П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2022. – ISBN: 978-5-09-099583-2. – URL: https://media.prosv.ru/media/original_images/cover-117-0028-01_4ozzxH2.jpg

– Текст электронный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
1. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ul style="list-style-type: none"> – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; – сформированность устойчивой мотивации к обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; – способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной физической культуры; – 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; – 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); – 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; – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 	Самостоятельная работа, тестирование, контрольная работа, домашняя работа, вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу, реферат, доклад сообщение.
2. Знать основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями 	Самостоятельная работа, тестирование, контрольная

	<p>различной направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью. 	<p>работа, домашняя работа, вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу, реферат, доклад сообщение.</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p>1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применять их в игровой и соревновательной деятельности, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, уметь использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	<p>Практические, учебно-методические занятия. Практические тесты по темам, по разделам.</p>