

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)**

**Ожерельевский ж.д. колледж - филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ

Директора филиала

\_\_\_\_\_/В.А. Максимов/

«13» мая 2022г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Квалификация **Техник**

Форма обучения – очная

Кашира

2022

Рассмотрено на заседании ЦК  
общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
протокол № 8 от «31» марта 2022г.  
Председатель ЦК:  
\_\_\_\_\_ /Воробьева М.Ф./

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17.05.2012г. (с изменениями и дополнениями), в соответствии с Методическими рекомендациями по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Минпросвещения России от 14.04.2021 № 05-401).

**Разработчик программы:**

Королева Е.А., преподаватель Ожерельевского ж.д. колледжа - филиал ПГУПС

Документ с изменениями, внесенными Педагогическим советом протокол от 21.11.2022г. № 3

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности **27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)**.

## **1.2. Место учебной дисциплины в программе подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОУД.07 Физическая культура относится к общим учебным дисциплинам общеобразовательного цикла.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты** отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты** отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

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

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований

эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

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

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

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты** отражают:

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);

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

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

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

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

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

объем образовательной программы – 117 часов, в том числе:

работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 117 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
объем образовательной программы	117
работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	114
<i>Самостоятельная работа обучающегося</i>	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> (1 семестр и 2 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		3	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть.</b>			
<b>Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	1	2
	3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	2
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		114	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта.		
	<b>Практические занятия</b>	8	2
	1. Техника безопасности на занятия л/а. 2. Техника специальных беговых упражнений. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.		
<b>Тема 2.2 Бег на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практические занятия</b>	8	2
	1. Техника специальных беговых упражнений. 2. Техники бега на средние дистанции 3. Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 500м.,(д).1000м, (ю). Выполнение контрольного норматива.		
<b>Тема 2.3 Кроссовая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		



<b>подготовка</b>	Техника кроссового бега.		
	<b>Практические занятия</b>	8	2
	1. Техника специальных беговых упражнений. 2. Техники бега по пересеченной местности. 3. Развитие общей и специальной выносливости. 4. Бег 2000м(д)., 3000м.(ю). Выполнение контрольного норматива		
<b>Тема 2.4 Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника метания снарядов (гранаты).		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
<b>Тема 2.5 Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника прыжков в длину с разбега.		
	<b>Практические занятия</b>	8	2
<b>Тема 2.6 Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника прыжка в длину с места.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
<b>Тема 2.7 Эстафетный бег</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника эстафетного бега.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2

	1.Техника специальных упражнений. 2.Техника приема и передачи эстафетной палочки 3. Развитие скоростных качеств.		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, вводной и производственной гимнастики		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Технология составления и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, вводной и производственной гимнастики. 2.Выполнение комплексов упражнений		
<b>Тема 3.2 Акробатика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника элементов акробатики.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника элементов акробатики.		
<b>Тема 3.3 Висы и упоры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника висов и упоров		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника висов и упоров. Подтягивание. Выполнение контрольного норматива.		
<b>Тема 3.4 Опорный прыжок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника опорного прыжка		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника опорного прыжка.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>48</b>	
<b>Волейбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.1 Правила игры с практическим применением.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучить основные правила игры.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2

	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2.Тестирование. Зачет.		
<b>Тема 4.2 Приемы и передачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника приемов и передач мяча		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3.Техника приемов и передач мяча		
<b>Тема 4.3 Подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника подачи мяча.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника подач мяча		
<b>Тема 4.4 Нападающий удар.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника нападающего удара		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника нападающего удара		
<b>Тема 4.5 Блокирование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника блокирования.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника блокирования.		
<b>Тема 4.6 Тактические действия.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Элементы тактических действий.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. Учебная игра.		

<b>Баскетбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.7 Правила игры с практическим применением.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучить основные правила игры.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры.		
<b>Тема 4.8 Владения мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника владения мячом		
	<b>Практические занятия</b>	6	2
	1.Развитие основных физических качеств. 2.Техника формирующих упражнений 3.Ведение мяча, ловля и передача мяча , остановки. 4. Штрафной бросок мяча в кольцо. Выполнение контрольного норматива.		
<b>Тема 4.9 Тактические действия.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Элементы тактических действий.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики нападения и защиты. 3.Учебная игра.		
<b>Настольный теннис</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.10 Правила игры с практическим применением.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучить основные правила игры.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1.Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2.Тестирование. Зачет.		
<b>Тема 4.11 Приемы мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника приемов и передач мяча		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника приемов мяча		
<b>Тема 4.12 Подачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>мяча.</b>	Техника подачи мяча.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника подач мяча		
<b>Тема 4.13 Тактические действия.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Тактические действия.		
	<b>Элементы тактических действий.</b>		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.		
<b>Мини-футбол</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 4.14 Правила игры с практическим применением.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Изучить основные правила игры.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Теоретически, с практическим применением освоить основные элементы правил игры. 2. Тестирование. Зачет.		
<b>Тема 4.15 Остановки мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника остановок мяча		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Техника формирующих упражнений. 2. Техника остановок мяча.		
<b>Тема 4.16 Удары по мячу</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника ударов и передач мяча		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника ударов и передач мяча		
<b>Тема 4.17 Тактические действия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Элементы тактических действий.		

	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.		
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1 Классические лыжные ходы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника классических лыжных ходов.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов.		
<b>Тема 5.2 Свободные лыжные ходы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника свободных лыжных ходов.		
	<b>Практические занятия</b>	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов. 4. Лыжные гонки. 5км.(ю) 3км.(д) Выполнение контрольного норматива.		
<b>Тема 5.3 Преодоление подъемов и спусков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника преодоления подъемов и спусков		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника преодоление подъемов и спусков		
<b>Всего</b>		<b>117</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

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

Спортивный комплекс:

*Оборудование:* козёл гимнастический, брусья, канат для перетягивания, трамплин гимнастический, мат гимнастический, скамья гимнастическая, тренажер «SportElit» (турник + брусья), элпсоид «Торнео», тренажер силовой «BoduSculpture», стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, барьер легкоатлетический, зона приземления для прыжков в высоту, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, столбы для установки волейбольной сетки, футбольные ворота, теннисные столы, баскетбольные щиты стационарные, баскетбольные щиты передвижные.

#### **3.2. Требования к образовательному процессу.**

В целях реализации компетентностного подхода рабочая программа по учебной дисциплине ОУД.07 Физическая культура предусматривает использование в образовательном процессе не только традиционных, но и активных форм проведения занятий. С целью активизации познавательной деятельности обучающихся в учебный процесс внедряется разнообразная групповая работа с учетом возрастных особенностей обучающихся, спортивные игры и соревновательные ситуации, которые демонстрируют скорость, силу и выносливость.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основная учебная литература:**

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. – Москва: Просвещение, 2021.-271с.

2. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер,Н.С. Дядичкина,Ю.А. Богащенко, А.Ю.Близневский, С.К. Рябина.- М.: Издательство Юрайт., 2019.- 424с.

**Дополнительная учебная литература:**

1. Е.Ф. Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка.: учеб. пособие для СПО/ Е.Ф. Жданкина, И.М.Добрынин; под науч. ред.С.В. Новаковского. - М.: Издательство Юрайт, 2017; Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та.-125с. - Серия: Профессиональное образование.- Режим доступа.- [https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-415309?share\\_image\\_id=#page/1](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-415309?share_image_id=#page/1)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения учебной дисциплины включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий в соответствии с фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Личностные результаты</b> отражают:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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);</li><li>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</li><li>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</li><li>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</li><li>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</li><li>6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;</li><li>7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</li><li>8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</li><li>9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию</li></ol>	<p>мониторинг выполнения различных видов учебной деятельности; оценка эффективности и качества выполнения учебных задач; наблюдение за навыками работы в практической деятельности; тестирование, дифференцированный зачет.</p>



Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>как условие успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p> <p><b>Метапредметные результаты</b> отражают:</p> <p>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;</p> <p>2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>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;</p> <p>4) готовность и способность к самостоятельной информационно познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в</p>	<p>мониторинг выполнения различных видов учебной деятельности;</p> <p>оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;</p> <p>наблюдение за навыками работы в практической деятельности;</p> <p>тестирование, дифференцированный зачет.</p>

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>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;</p> <p>6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;</p> <p>7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>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.</p> <p><b><u>Предметные результаты</u></b> отражают:</p> <p>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);</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>мониторинг выполнения различных видов учебной деятельности;</p> <p>оценка эффективности и качества выполнения учебных задач;</p> <p>наблюдение за навыками работы в практической деятельности;</p> <p>тестирование, дифференцированный зачет.</p>