

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

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)**

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

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

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

Вид учебной работы	Объем часов
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
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Раздел 1. Теоретическая часть.			
Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала 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 3. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1 1 1	2 2 2
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ			
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, и высокого старта. Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях л/а. 2. Техника специальных беговых упражнений. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Бег на 100 м.. Выполнение контрольного норматива.	8	2
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала Техника бега на средние дистанции. Практические занятия 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.	8	2
Тема 2.3 Кроссовая	Содержание учебного материала		

подготовка	Техника кроссового бега.		
	Практические занятия	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		
Тема 2.4 Метание снарядов.	Содержание учебного материала		
	Техника метания снарядов (гранаты).		
	Практические занятия	6	2
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника метания снарядов, гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю) 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Метание гранаты 500гр.(д), 700гр.(ю). Выполнение контрольного норматива		
Тема 2.5 Прыжок в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	Техника прыжков в длину с разбега.		
	Практические занятия	8	2
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Прыжок в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива.		
Тема 2.6 Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала		
	Техника прыжка в длину с места.		
	Практические занятия	4	2
	1. Техника специальных упражнений. 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Прыжок в длину с места. Выполнение контрольного норматива.		
Тема 2.7 Эстафетный бег	Содержание учебного материала		
	Техника эстафетного бега.		
	Практические занятия	4	2

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

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

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

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

	Практические занятия	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Организация элементов тактики. 3. Учебная игра.		
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	
Тема 5.1 Классические лыжные ходы.	Содержание учебного материала		
	Техника классических лыжных ходов.		
	Практические занятия	4	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений 3. Техника лыжных ходов.		
Тема 5.2 Свободные лыжные ходы.	Содержание учебного материала		
	Техника свободных лыжных ходов.		
	Практические занятия	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.		
Тема 5.3 Преодоление подъемов и спусков	Содержание учебного материала		
	Техника преодоления подъемов и спусков		
	Практические занятия	2	2
	1. Развитие основных физических качеств. 2. Техника формирующих упражнений Техника преодоление подъемов и спусков		
Всего		117	

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

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>Личностные результаты отражают:</p> <ol style="list-style-type: none">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	<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>Метапредметные результаты 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><u>Предметные результаты</u> 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>