Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Захарова Светлана Алексеевна
Должность: Начальник учебно-методического управления
Дата подписания: 27.10.2025 10:46:48
Уникальный программный ключ:
e6b0619a58bda7a7ef97c4cde613ffa3126c8bd9

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»

(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор –
проректор по учебной работе
_____ Е.В. Хохлова
«05» июня 2026г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.07 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для подготовки специалистов среднего звена

ФГОС СПО

Профессия/специальность: 13.02.07 Электроснабжение(по отраслям)

Курс 1
Семестр 1-2

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2026

Москва 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**3**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**20**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**22**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте -анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части -определять этапы решения задачи -выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы - составлять план действия - определять необходимые ресурсы - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах - реализовывать составленный план - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	- оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) - основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте алгоритмы - выполнения работ в профессиональной и смежных областях - методы работы в профессиональной и смежных сферах - структуру плана для решения задач - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - основы проектной деятельности
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны - -риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
лекции, уроки	-
практические занятия	58
Самостоятельная работа	14
Консультация	-
Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр;) дифференцированного зачета (2 семестр.)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.07 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*, иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
1 семестр				
Раздел 1. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
Методико-практические занятия		**16**		
Профессионально ориентированное содержание		**16**		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2	1-2	ОК 08
Тема 1.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 2 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»	4	1-2	
Тема 1.3. Методы	**Содержание учебного материала**	**6**		

самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	**Практическое занятие № 3** Применение методов самоконтроля и оценка умственной и работоспособности	6	1-2	
Тема 1.4 **Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 4 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	1-2	ОК 08
	Самостоятельная работа №1 Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	**4**		
Раздел 2. Легкая атлетика		**10**		
Тема 2.1. **Бег на короткие дистанции**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 5 **Техника бега на короткие дистанции с низкого старта.** Техника безопасности на занятия легкой атлетикой. Техника беговых упражнений. Обучение технике низкого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2		ОК 08
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**	**2**		

Бег на средние и длинные дистанции	**Практическое занятие № 6** **Техника бега на средние и длинные дистанции**. Обучение технике высокого старта. Техника бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучивание комплексов специальных упражнений. Совершенствование техники бега по пересеченной местности (кроссовый бег).	2		
Тема 2.3. **Метание снарядов**	**Содержание учебного материала**	**2**		ОК 08
	Практическое занятие № 7 Обучение технике метания гранаты: держание снаряда (способы), разбег, финальное усилие, торможение.	2		
Тема 2.4. **Прыжок в длину с места**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 8 Обучение технике прыжка в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.	**2**		
Тема 2.5. **Сдача контрольных нормативов**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 9 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров, 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. 2000 метров – девушки , 3000 и 5000 метров без учета времени (на выбор), метание гранаты, прыжок в длину с места.	2	1-2	ОК 08
Раздел 3. Гимнастика		**8**		
Тема 3.1. **Строевые приемы.**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 10-11 Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) Строевые упражнения. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться). Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой	**4**		ОК 08

	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	4		
Тема 3.2. Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 12 Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ.	2		ОК 08
Тема 3.3. Атлетическая Гимнастика Сдача нормативов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 13 Краткие сведения об атлетической гимнастике. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.	2		ОК 08
Промежуточная аттестация – Зачет		**2**		
2 семестр				
Раздел 4. Волейбол		**12**		
Тема 4.1. Техника игры в нападении и защите.	**Содержание учебного материала**	**6**		
	Практическое занятие № 14-16	6		

	История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. **Техники игры в нападении** ***<u>Передача мяча:</u>*** ***1. Техника передачи мяча двумя руками сверху*** - обучение передачи мяча двумя руками сверху (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2. Техника передача назад, стоя спиной к цели*** - обучение передачи назад, стоя спиной к цели (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Подачи мяча:</u>*** ***1.Техника нижней прямой подачи*** - обучение нижней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Техника верхней прямой подачи*** - обучение верхней прямой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***3.Техника верхней боковой подачи*** - обучение верхней боковой подачи (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***4. Ознакомление техники подачи в прыжке*** - ознакомление с техникой обучение технике подачи в прыжке (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***<u>Атакующие удары:</u>*** ***1.Техника прямого атакующего удара*** - обучение прямого атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Техника удара с переводом и поворотом туловища*** - обучение атакующего удара с переводом и поворотом туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***3.Техника удара с переводом без поворота туловища*** - обучение атакующего удара с переводом без поворота туловища (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***4.Техника бокового атакующего удара***			ОК 08

	- обучение бокового атакующего удара (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***5.Техника атакующего удара с задней линии*** - обучение атакующего удара с задней линии (подводящие упражнения, упражнения по технике). **Техники игры в защите.** ***Перемещения и стойки:*** Стойки, шагом, бег, двойной шаг, скачок, прыжки, падения. - обучение стойкам и перемещениям (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***Прием мяча:*** ***1. Прием подачи*** - обучение приему мяча снизу двумя руками (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***2.Прием мяча снизу одной и двумя руками:*** прием мяча снизу , прием мяча одной рукой, прием мяча одной рукой в падении назад, прием мяча одной рукой в падении на бедро – бок, прием мяча одной рукой в падении вперед - обучение приему мяча снизу и сверху с падением (подводящие упражнения, упражнения по технике). ***Блокирование:*** ***Одиночное и групповое*** - обучение блокированию (подводящие упражнения, упражнения по технике). Учебные игры.			
Тема 4.2. **Тактика игры в нападении и защите**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 17-18 **Тактика игры в нападении** ***1.Индивидуальные тактические действия в нападении*** - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении ***При передачах*** (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При подачах*** (подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике).	4	1-2	

	При нападающих ударах (подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***2.Групповые тактические действия*** - обучение групповым тактическим действиям в нападении ***При первых передачах*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При вторых передачах*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***При сочетании первых и вторых передач*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***3.Командные тактические действия*** - обучение командным тактическим действиям в нападении *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). **Тактика игры в защите** ***1.Индивидуальные тактические действия в защите*** - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите ***Выбор места и способа приема мяча*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Выбор места и определение направления удара при блокировании*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***2.Групповые тактические действия в защите*** - обучение групповым тактическим действиям в защите ***Взаимодействия игроков задней линии*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Взаимодействия игроков передней линии*** *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике).			

	Взаимодействия игроков передней и задней линий между собой *(*подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***3.Командным тактические действия в защите*** - обучение командным тактическим действиям в защите ***Расстановка игроков при приеме подачи*** ***Система игры в защите углом вперед (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). ***Система игры в защите углом назад (***подготовительные и подводящие упражнения, упражнении по технике, упражнения по тактике). Учебные игры.			
Тема 4.3. **Сдача контрольных нормативов по волейболу**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 19 **Сдача контрольных нормативов:** - техника передачи мяча - техника подачи мяча - прием мяча - контрольные игры с применением техники игры в нападении и защите	2	1-2	
Самостоятельная работа №3 Организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.		**6**		
Раздел 5. Легкая атлетика		**10**		
Тема 5.1. **Бег на короткие дистанции**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 20 Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела.	**2**		ОК 08

	Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.			
Тема 5.2. **Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 21 Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей. Кроссовая подготовка: Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование.	**2**		
Тема 5.3 **Эстафетный бег**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 22 Совершенствование техники эстафетного бега (4х100 м, 4х400 м, бега по прямой с различной скоростью)	**2**		ОК 08
Тема 5.4 **Прыжки в длину**	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие№ 23 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	**2**		

	Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.			
Тема 5.5 Метание гранаты, толкание ядра. Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**2**		
	Практическое занятие № 24 Техника выполнения толкания ядра: Держание снаряда: держание ядра. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника выполнения метания гранаты: Держание снаряда: держание гранаты, способы держания. Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега. Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда. Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров - прыжки в длину - прыжки в высоту - толкание ядра метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)	**2**		
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		**2**		
Итого по дисциплине (всего):		**72**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

При реализации образовательной программы по направлению подготовки 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) используются следующие компоненты материально-технической базы для изучения дисциплины.

Спортивно-оздоровительный комплекс. Универсальный игровой зал: Волейбольные мячи, волейбольные сетки, волейбольные стойки; Баскетбольные мячи, оборудование для игры в баскетбол;
Футбольные мячи, оборудование для игры в мини-футбол.

– малый спортзал (зал борьбы);

– помещение, оборудованное под зал аэробики;

–бассейн;

Оборудование для занятий плаванием (плавательные доски, колобашки, резиновый эспандер, лопатки большие, лопатки малые, ласты, моноласты, ворота для водного поло.

Стрелковый тир (возможен электронный) или место для стрельбы по адресу ул. Лиственничная аллея, д. 12Б

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1 Основные печатные и электронные издания

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585867

2. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530

Интернет – ресурсы

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - https://cyberleninka.ru/ Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - https://e.lanbook.com/books

3.2.2 Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600786

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
личностные: -осознание обучающимися российской гражданской идентичности; - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; -наличие мотивации к обучению и личностному развитию; - целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - сдача нормативов; - выполнение практической работы Промежуточная аттестация в форме: 1 семестр зачет 2 семестр – дифференцированный зачёт. Метод проведения промежуточной аттестации – выполнение контрольных нормативов.

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, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурнооздоровительной 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 спортивнооздоровительной 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:*** - освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные); - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; - 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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 физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	