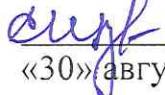


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(ГАПОУ СО «КУПК»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии

Экономических дисциплин

 Шукина Е.С.  
«30» августа 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

Токарева Н.Х.

«31» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУДб.01.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

Квалификация: бухгалтер, специалист по налогообложению

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДб.01.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 и на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. № 69.

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчики:

Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель высшей категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

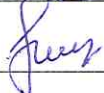
Шушарин Денис Александрович, преподаватель ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

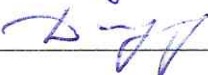
Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб.01.04 «Физическая культура» в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Физ. воспитания и ДПМ (протокол № 1 от 30.08.2021 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2021 г.)


Разработчики:

 Лобода А.А.

 Мирошниченко И.Е.

 Шушарин Д.А.

Председатель цикловой  
комиссии Физ.воспитания и ДПМ

 Брызгалова Л.Г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП	20

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), входящей в укрупненную группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- использоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
  - основы здорового образа жизни;
  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
  - средства профилактики перенапряжения.
- Объемные содержания учебной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

#### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике.
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

**метанавыковых:**

**регулятивных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

**познавательные:**

- 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;

**коммуникативные:**

- 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
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.

**В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:**

- ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,

руководством, клиентами

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

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

ОК10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке

ОК11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Всего учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе, всего аудиторных занятий 118 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Всего учебной нагрузки обучающегося	118
всего аудиторных занятий	118 (114/4)
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Освоенные элементы компетенций	2		1	
					3	4ч.	3	4ч.
Раздел 1 Теоретические сведения.								
Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Злоупотре человек как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1.2	2	ОК 2.3				
Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ПТО)	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Старк Труд» (ПТО) 5-6 ступеней	2	2	ОК 2.3,6				
Раздел 2 Лекция атлетика.								
Содержание учебного материала								
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.								
	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта		2	ОК 1.2,3,4,5,6,7,8,9,10				
	2. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, перемный бег, повторный бег. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств на отрезках 60-100м		2					
	3. Выполнение прыжка в длину с места.		2ч.					
Содержание учебного материала								
Тема 2.2 Прыжки в длину с места.								
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину.		2					
	Выполнение прыжка в длину с места.		2ч.					
Содержание учебного материала								
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.								
	Техника бега на средние дистанции		2					
	Техника бега старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование		2					
Практические занятия								
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.								
	Техника бега на средние дистанции		2					
	Выполнение прыжка в длину с места.		4ч					
Содержание учебного материала								
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.								
	Освоение техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, позволяющие упражнения		2					
	2ч.							
Содержание учебного материала								
Тема 2.2 Прыжки в длину с места.								
	Освоение техники прыжка в длину с места.		2					
	Выполнение прыжка в длину с места.		4ч					
Содержание учебного материала								
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.								
	Техника бега на средние дистанции		2					
	Техника бега старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование		2					
Практические занятия								
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.								
	Техника бега на средние дистанции		2					
	Выполнение прыжка в длину с места.		4ч					

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

OK 6.7	4	2	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике [Правила страховки и самостраховки]	Содержание учебного материала	Тема 4.1 Техника безопасности.	Строевые приемы гимнастики.	Построения.
			Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике.				
OK 3	2	2	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение вельня мяча, штрафных бросков, бросок после вельня	Содержание учебного материала	Тема 3.6 Контрольные нормативы.	Тема 3.6 Контрольные нормативы.	Раздел 4. Гимнастика
			Штрафной бросок				
OK 2.3.4.6.7.8	2	3	Тактические действия игроков в нападениях. Командные действия позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	Тема 3.5 Тактика	Тема 3.5 Тактика	Игры в нападениях.
			Орбитотка индивидуальными тактическими действиями в нападении.				
OK 2.3.4.6.7.8	4	2	Техника выполнения передач в паре, тройках, групповых без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре	Содержание учебного материала	Тема 3.4 Тактика	Тема 3.4 Тактика	Игры в защите.
			Зональная защита. Двухсторонняя игра				
OK 2.3.4.6.7.8	2	2	Мячом - подбор мяча при отскоке от щита или корзинки. Тактические действия игроков в защите	Содержание учебного материала	Тема 3.3 Техника	Тема 3.3 Техника	Игры в защите.
			Выполнение техникой защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости				

OK 4	2	2	Выполнение техникой кроссового бег (старт. стартовое ускорение, бег на различных участках).	Содержание учебного материала	Тема 2.4 Кроссовая подготовка.	Бег на длинные дистанции.	Выполнение норматива в беге на 300м (юн.)
			2. Бег по пересеченной местности, финиширование				
OK 2	2	2	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи	Содержание учебного материала	Тема 2.5 Эстафетный бег.	Тема 2.5 Эстафетный бег.	Выполнение эстафетного бег в 4x100м и 4x400м
			Выполнение техникой эстафетного бег. зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки.				
OK 4	2	2	Техника метания, держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие	Содержание учебного материала	Тема 2.6 Метание гранаты.	Тема 2.6 Метание гранаты.	Выполнение норматива - метание гранаты
			Техника метания гранаты с полного разбега				
OK 2.3.4.6.7.8	2	2	Стойка и передвижения игрока. Остановка после вельня. Ловля и передача мяча. Вельня мяча. Вельня мяча. Вельня мяча. Вельня мяча.	Содержание учебного материала	Тема 3.2 Техника	Тема 3.2 Техника	Игры в нападениях.
			Закрытие техникой выполнения штрафных бросков и техникой вельня мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение				



Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:  
 1 - ознакомительный (воспринятие информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);  
 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);  
 3 - продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.		2ч.	118ч.
Применение ранее изученных технических и тактических приемов игры			
Совершенствование различных вариантов схем нападения и защиты. Закрепление и			
оправка индивидуальных действий игрока			

Специальная физическая подготовка	2	2	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста	2	2,3,4,6,7,8
			Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести - прыжки через скакалку, с отключением от прыжками		
Игры в защите.	2	2	Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти, упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах	2	2,3,4,6,7,8
			Выполнение упражнений для выполнения подачи и передачи мяча, упражнения с мячом у высокой сетки с нарисованной на ней мишенью		
Игры в нападении.	2	2	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выдача мяча в защите. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча с сетки, снизу. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Прием мяча в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести	2	2,3,4,6,7,8
			Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, топчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая)		
Игры в нападении.	2	2	Техника выполнения подачи: нижней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямой и боковой. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара	2	2,3,4,6,7,8
			Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападения и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подачи на игрока слабо владеющего навыком приема мяча. Групповые и командные действия в нападении		
Игры.	4	3	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических действий защитных действий на задней линии	4	ОК 2,3,4,6,7,8
			Сохранение учебного материала		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир, ул. Алюминиевая 60 -216 каб

Игровая площадка (баскетбольная)

- 1 Штанг
  - 2 Кольца
  - 3 Сетки для колен
  - 4 Мячи баскетбольные
  - 5 Секундомер
- Игровая площадка (волейбол)

- 1 Сетка
- 2 Стойки
- 3 Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

- 1 Скамейка гимнастическая
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Перекладина
- 4 Брусья
- 5 Штанга
- 6 Скакалка

7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота

8. Ограждение

9. Сетка для ворот

10. Раздевалка

Тренажерный зал общефизической подготовки:

- 1.Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/тренажер силовой «Эксер» ДН-8171.
  - 2.Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели.
  - 3.Бланны.
  - 4.Гиря, Магнитола РНН.IPS.AZ.2045|14
  - 5.Гимнастические стенки.
  - 6.Велотренажер.
  - 7.Мини - степнар (тренажер) ДН 8101.
  - 8.Тренажер для бицепса ПС 20
- Лыжный инвентарь  
(лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники.

1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер Н.С.Дядичкина,Ю.А. Богаченко,А.Ю. Ближенский,С.К. Рябинина М. Издательство Юрайт,2017 -424с -Серия Профессиональное образование

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник - 5-е изд. стер.-М.:Изд. центр Академия,2015 -304 с.ил

Дополнительные источники.

1 Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. учебник - М., 2013

2 Бишаева А.А. Физическая культура – М.: Издательский центр «Академия», 2014

3 Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012

4 Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М. Просвещение, 2013г

5 Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтвинович Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования — М., 2012.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1 [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

2 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»

4 [www.olymprc.ru](http://www.olymprc.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>I Предметные:</b> 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, 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, ответственности 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	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Входной контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет) Текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО)	<b>ОК 03, ОК 01</b> <b>ОК 04, ОК 09,</b> <b>ОК 02, ОК 10</b> <b>ОК 08, ОК 05</b> <b>ОК 06, ОК 07</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 02</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 05 ОК 11</b> <b>ОК 01</b> <b>ОК 09</b> <b>ОК 10</b>
<b>II. Личностные:</b> 1) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, 2) сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности с целеустремленностью, неприятию вредных привычек курения, употребления алкоголя, наркотиков, 3) потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здорового, 4) приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности, 5) формирование личностно-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, 6) готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры, 7) способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры, 8) способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и	Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет)	<b>ОК 01</b> <b>ОК 09</b> <b>ОК 10</b>

17

физкультурной деятельности, 9) 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, 10) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, 11) умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, 12) патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, 13) готовность к службе Отечеству, его защите	Текущий контроль (тестирование) Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Входной контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет)	<b>ОК 08</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 07</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 11</b> <b>ОК 08</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 09</b> <b>ОК 10</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 11</b>
<b>III. Метапредметные:</b> <b>регулятивные:</b> 1) способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике <b>познавательные:</b> 1) освоенные знания, полученные в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), филологии, ОБЖ, 2) 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, 3) формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку <b>коммуникативные:</b> 1) 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, 2) готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	Текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (беседа, устный опрос, тестирование) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (дифференцированный зачет) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (тестирование) Текущий контроль (творческие задания, нормы ГТО) Текущий контроль (тестирование)	<b>ОК 04</b> <b>ОК 11</b> <b>ОК 08</b> <b>ОК 03</b> <b>ОК 09</b> <b>ОК 10</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 11</b>

#### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА СООТВЕТСТВИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УУД ОБЩИМ КОМПЕТЕНЦИЯМ

Общие компетенции	Результаты УУД
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	<b>I. Предметные:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга <b>II. Личностные:</b> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для	<b>I. Предметные:</b> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и

18

выполнения задач профессиональной деятельности	<p><b>Физических качеств</b></p> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленной двигательной активности с высоломорической и совершенствованию двигательной активности с высоломорической и профессиональной</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья,</li> <li>- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью</li> <li>- привитие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,</li> <li>- 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</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (регулятивные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике,</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 производственной деятельности, в том числе профессиональной, практике</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности,</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (коммуникативные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности.</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	<p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (коммуникативные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	
ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	
ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты анкорпорационного поведения	
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно	

действовать в чрезвычайных ситуациях	<p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (познавательные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</li> </ul> <p><b>I. Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> </ul> <p><b>II. Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности</li> </ul> <p><b>III. Метапредметные (коммуникативные):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
ОК 09 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности	
ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке	

## 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 38 00 00 Экономика и управление.