Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нилова Екатерина Викторовна
Должность: Директор
Дата подписания: 26.11.2026 21:20:59
Уникальный программный ключ:
01b497467f3626bb4aa4f462dec308bcc7b24a93

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«УРЮПИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
_____ Л.А.Дьякова
«26» июня 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования**

**по специальности**

**40.02.02** **Правоохранительная деятельность**
*(код)* *(наименование специальности)*

**Физическая культура**
*(наименование дисциплины)*

Кафедра разработчик **общеобразовательных и правовых дисциплин**

Год набора **2025, 2026**

**2026 г.**

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**Физическая культура**

*(наименование дисциплины согласно учебному плану)*

**Составлена** ***Сафошкиным Сергеем Александровичем***

*(Ф.И.О.)*

**Составлена** _____

*(Ф.И.О.)*

**Составлена** _____

*(Ф.И.О.)*

**Обсуждена и рекомендована к утверждению** решением кафедры

**общеобразовательных и правовых дисциплин**

*(полное наименование кафедры)*

от 20.05.2026 протокол № 10

*(дата протокола)* *(номер протокола)*

**Заведующий кафедрой** _____ **Н.М. Лещенко**

*(подпись)* *(инициалы, фамилия)*

**Согласовано** с выпускающей кафедрой

**общеобразовательных и правовых дисциплин**

*(полное наименование выпускающей кафедры)*

**Заведующий выпускающей кафедрой** _____ **Н.М. Лещенко**

*(подпись)* *(инициалы, фамилия)*

**Одобрена Методическим советом**

от 26.06.2026 протокол № 6

*(дата протокола)* *(номер протокола)*

_____ _____

СОДЕРЖАНИЕ


| | | стр. |
|---|---|---|
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |


## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных

образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

***личностных:***

- 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 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 физкультурной 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;

***метапредметных:***

- 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;

***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 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 игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1.3. Личностные результаты реализации программы воспитания

| Код | Личностные результаты<br>реализации программы воспитания<br>*(дескрипторы)* |
|---|---|
| **ЛР 3** | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих |
| **ЛР 6** | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях |
| **ЛР 9** | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях |
| **Личностные результаты<br>реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| **ЛР 13** | Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации |
| **ЛР 18** | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. |
| **ЛР 21** | Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |

**После изучения дисциплины студент должен уметь:**

- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;
- определять уровень собственного здоровья по тестам;
- составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.

**После изучения дисциплины студент должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

**1.4. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам

*(указать принадлежность дисциплины к учебному циклу)*

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;

практических занятий 76 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 80 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 80 |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 76 |
| теоретические занятия | 4 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено)* | - |
| ***Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета*** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и коды личностных результатов |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | **3** | **4** |
| **Теоретическая часть** | | | |
| **Введение** | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР21 |
| **Практическая часть** | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | *Содержание учебного материала:* | **20** | |
| | Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники бега на средние дистанции 200, 400 м | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 800, 1000 м | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники челночного бега | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники прыжка в длину | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники метание в цель | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлёстом голени на технику. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Комплексы упражнений для развития силовых качеств. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Комплексы упражнений для развития быстроты. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки). | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств). | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| **Раздел 2. Волейбол** | *Содержание учебного материала:* | **20** | |
| | Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники приема мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники передачи мяча в движении. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники подачи мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники игры на задней линии. Прием нападающего удара. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники блокирования. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование командных действий в защите. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники командных действий в нападении. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Прием, передача сверху – снизу. Зачет | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Подача мяча сверху – снизу. Зачет. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| **Раздел 3. Баскетбол** | *Содержание учебного материала:* | **24** | |
| | Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование техники броска мяча в кольцо с двух шагов, передачи в тройках. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники передачи и ведения мяча. Работа в парах. Отрыв. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники обводки противника. Броски в прыжке. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники личной защиты. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | | | |
| | Совершенствование техники передачи, ведения и бросков мяча. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18.ЛР13 |
| | Совершенствование техники отрыва – подбора – броска в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники игры против одного защитника. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники бросков по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники бросков в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники блокирования. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники ведения и бросков по кольцу. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Совершенствование техники защиты – нападения 2*2. Игра по упрощенным правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| | Контрольно-зачетные нормативы | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники зонной защиты. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Игра по правилам. | 2 | ЛР3, ЛР6, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | ЛР9,ЛР18,ЛР13 |
| **Раздел 4. Гимнастика** | *Содержание учебного материала:* | **14** | |
| | Выполнение комплекса УГГ и ОРУ. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Страховка и самостраховка | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18,ЛР21 |
| | Совершенствование техники строевых упражнений на месте и в движении | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | | | |
| | Совершенствование техники перекатов вперед, назад в сторону. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники стойки на лопатках, голове и руках | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Совершенствование техники упражнений «мост», шпагат (полушпагат). | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов | 2 | ЛР3, ЛР6, ЛР9,ЛР18 |
| | **Итого:**<br>**Из них:** | **80** | |
| | **Аудиторная нагрузка** | **80** | |
| | **Практических занятой** | **76** | |

Уровень освоения учебного материала проставляется в графе 4

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

**Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

| Наименование материальных ценностей | Кол-во |
|---|---|
| Мяч волейбольный | 10 |
| Мяч баскетбольный | 10 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 3 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Теннисный стол | 2 |
| Скакалки | 10 |
| Гимнастические маты | 6 |
| Гимнастическая стенка | 4 |

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Основная литература**


1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/562057
2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565611
3. Лях В.И Физическая культура. 10-11 классы учебник для общеобразовательных. Организаций: базовый уровень/ В.И.Лях.-7е издание., перераб. и. доп.-м: Просвещение.2025.-271с.:ил

### 3.3. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| *1* | *2* |
| **Личностные** | |
| готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| 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; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; | Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| 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, | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |

| | |
|---|---|
| практике; | |
| 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; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Работа в группах<br>Личные достижения обучающихся.<br>Участие в соревнованиях |
| принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | Написание рефератов и докладов<br>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий |
| готовность к служению Отечеству, его защите; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| **Метапредметные** | |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | Работа в команде<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся. |

| | |
|---|---|
| оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| **Предметные** | |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Выполнение практических заданий<br>Участие в соревнованиях |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.<br>Определение уровня физической подготовленности.<br>Личные достижения обучающихся.<br>Наблюдение за выполнением практических заданий |

**4.2. Оценка освоения обучающимися учебной дисциплины в части достижения личностных результатов**

| Код | Критерии | Методы |
|---|---|---|
| **ЛР 1** | - проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения |
| **ЛР 2** | - проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения |
| **ЛР 3** | - соблюдение этических норм общения при взаимодействии с | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в |

| | | |
|---|---|---|
| | обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; | ходе обучения и при выполнении практических заданий |
| **ЛР 4** | - конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения |
| **ЛР 6** | - готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения и при выполнении практических заданий |
| **ЛР 7** | - добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР 9** | - демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР 10** | - проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР13** | - демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР14** | - проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения и при выполнении практических заданий. |
| **ЛР15** | - участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения и при выполнении практических заданий. |
| **ЛР16** | - проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР 17** | - демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа; | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР 19**. | - участие в конкурсах | Наблюдение и оценка результатов |

| | | |
|---|---|---|
| | профессионального мастерства и в командных проектах; | формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |
| **ЛР 21**. | - проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве. | Наблюдение и оценка результатов формирования поведенческих навыков в ходе обучения. |