

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
ГБПОУ «Пильнинский агропромышленный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.12 Физическая культура

Специальность: 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

р. п. Пильна
2020 г.

РАССМОТРЕНА
ПЦК дисциплин
ООД, ОГСЭ, ЕН циклов
Протокол №1
от «26» августа 2020г.
Председатель
Агафонова Г. Г. Агафонова

СОГЛАСОВАНА
Методическим советом
Протокол №1
от «27» августа 2020г.
Председатель
Бабичева Т. И. Бабичева

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УПР
Завражнова Н.А.Завражнова
«27» августа 2020г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Пильнинский агропромышленный техникум»

Разработчик-составитель:

1. Завражнов Е.В.- преподаватель, ГБПОУ «Пильнинский агропромышленный техникум»

Программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, 2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина принадлежит общеобразовательному циклу образовательной программы.

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

Освоение содержания учебной дисциплины 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).

формируемые общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
• подготовка сообщений, реферата	8
• выполнение индивидуальных заданий	50
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Теоретическая часть				
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала			
	1	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	Изучение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
Тема 1. 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		2	
	1	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена,		1,2

		гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	Подготовка сообщений по одной из тем: -Влияние экологических факторов на здоровье человека. -О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. -Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.			
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		4	
	1	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры.		1,2
	2	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1,2	
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	Составить и продемонстрировать комплекс упражнений при сколиозе.			
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание учебного материала		4	
	1	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		1
	2	Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1,2	
	Самостоятельная работа обучающегося		1	
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и	Содержание учебного материала		2	
	1	Средства физической культуры в регулировании		1,2

производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.		
	Самостоятельная работа обучающегося			
		Составить сообщение по одной из тем: - Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. -Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. -Признаки психофизического утомления».	1	
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		2	1,2
	1	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
		Подготовка реферата по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.»		
Раздел 2.Практическая часть				
Подраздел 2.1 Учебно-методические занятия				
Тема 2.1.1. Учебно-методические занятия	Содержание учебного материала			
	1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,	10	1,2

		утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).		
	2	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		1,2
	3	Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		1,2
	4	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.		1,2
	5	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.		1,2
	Самостоятельная работа обучающегося		3	
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.			
	Составление комплекса упражнений производственной гимнастики.			
	Изучение учебного материала по темам: «Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.»			
Подраздел 2. 2. Учебно-тренировочные занятия				
Тема 2.2.1. Гимнастика				
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	10	1,2

	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки),		1,2
	3	Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.		1,2
	4	Упражнения для коррекции зрения.		1,2
	5	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1,2
	Самостоятельная работа обучающегося			
	Подготовить и продемонстрировать комплекс утренней гимнастики.		5	
	Выполнение упражнений для коррекции зрения.			
	Выполнение общеразвивающих упражнений.			
Тема 2.2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1,2
	2	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Игра по упрощенным правилам баскетбола.		1,2
	3	Тактика защиты. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Игра по правилам.		1,2
	4	Тактика защиты. Прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Игра по правилам.		1,2
	5	Тактика нападения. Игра в «тройках». Прорыв. Игра по правилам.		1,2
	Самостоятельная работа обучающегося		5	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 2.2.3 Спортивная аэробика	Содержание учебного материала		5	
	1	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа		1,2

		(четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		
	2	Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.		1,2
	3	Дифференцированный зачет		3
	Самостоятельная работа обучающегося		3	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 2.2.4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.		1,2
	2	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		1,2
	3	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		1,2
	4	Контрольное мероприятие. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		1,2
	Самостоятельная работа обучающегося			
	Занятия лыжным спортом		4	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 2.2.5. Волейбол	Содержание учебного материала		10	
	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Исходное положение		1,2

		(стойки), перемещения, передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.		
	2	Подача, нападающий удар. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола.		1,2
	3	Тактика нападения. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону. Игра по правилам.		1,2
	4	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди—животе. Игра по правилам.		1,2
	5	Тактика защиты. Блокирование. Игра по правилам.		1,2
	Самостоятельная работа обучающегося		5	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
Тема 2.2.6. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала		18	
	1	Техника безопасности занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
	2	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
	3	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
	4	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
	5	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
	6	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2
	7	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных		1,2

		групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.			
	8	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2	
	9	Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		1,2	
	Самостоятельная работа обучающегося				
	Тренировка для развития силы основных мышечных групп.		9		
	Содержание учебного материала				
Тема 2.2.7. Футбол	1	Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой. Игра по упрощенным правилам.	10	1,2	
	2	Удары головой на месте и в прыжке, грудью, отбор мяча, обманные движения. Игра по упрощенным правилам.		1,2	
	3	Техника игры вратаря. Игра по правилам.		1,2	
	4	Тактика защиты. Игра по правилам.		1,2	
	5	Тактика нападения. Игра по правилам.		1,2	
	Самостоятельная работа обучающегося				
	Выполнение общеразвивающих упражнений				
Тема 2.2.8. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала				
	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	20	1,2	
	2	Бег по прямой с различной скоростью. Бег 100 м.		1,2	
	3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		1,2	
	4	Прыжки в высоту способом «перешагивания».		1,2	
	5	Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивания», «ножницы», «перекидной».		1,2	
	6	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).		1,2	
	7	Эстафетный бег 4 '100 м, 4' 400 м.		1,2	
	8	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		1,2	

	9	Толкание ядра.		1,2
	10	Дифференцированный зачет		1,2
	Самостоятельная работа обучающегося			
	Бег по местности.		15	
	Выполнение общеразвивающих упражнений			
			117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, комплект гимнастических турников, библиотеки с читальным залом с выходом в Интернет.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольная площадка: баскетбольные мячи;
- волейбольная площадка: мячи волейбольные;
- гимнастическое снаряжение: - брусья разновысокие,
- комплект для прыжков в высоту, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик гимнастический, стенка гимнастическая, мат гимнастический, скакалки, столы теннисные, теннисные мячи; спортивные тренажёры, лыжная база: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки

1. 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Каткова А. М. Храмова А. И. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

Дополнительные источники

1. Сидорова Е. Н. Николаева О. О. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0
2. <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкультура
3. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры
4. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> Фиткультура для всех
5. <http://medproza.ru/> Здоровый образ жизни
6. <http://www.rusathletics.com/> Легкая атлетика
7. <http://fivb.narod.ru/> Мир волейбола
8. <http://www.basketball.ru/> баскетбольный портал
9. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
10. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
11. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, выполнения самостоятельной работы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, сообщений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностных:	
<ul style="list-style-type: none">• готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none">• сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, оценка выполнения и защиты сообщения,

двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	
<ul style="list-style-type: none"> • потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, самостоятельная работа
<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, оценка выполнения и защита сообщения, реферата.
<ul style="list-style-type: none"> • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы

деятельности, эффективно разрешать конфликты;	
<ul style="list-style-type: none"> • принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • готовность к служению Отечеству, его защите; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
метапредметных:	
<ul style="list-style-type: none"> • способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	Оценка выполнения и защиты сообщения, реферата
<ul style="list-style-type: none"> • формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> • умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, самостоятельная работа.

— ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	
предметных:	
<ul style="list-style-type: none"> • умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none"> • владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none"> • владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none"> • владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	Экспертное наблюдение при освоении образовательной программы, устный опрос, дифференцированный зачет