

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области

«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

Ковалев В.Р.

28 августа 2017г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОУД 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности среднего профессионального образования  
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного  
транспорта

2017г.

Программа учебной дисциплины ОУД 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», 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 и сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) для специальности технического профиля **23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта**

Организация–разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики:

Иванова Юлия Дмитриевна, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Соколов Анатолий Петрович, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 3 от 26.08.2017г.

Председатель методической комиссии  Моштаков А.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Рождественская СОШ»



Жиганов Н.В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальностям технического профиля.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** изучается как базовый учебный предмет технических специальностей среднего профессионального образования.

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

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)

**1.4. Рекомендуемое 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>175</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>117</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>15</i>
практические занятия	<i>102</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>58</i>
в том числе:	
Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта.	<i>58</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме экзамена</b>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1 .	<i>Легкая атлетика</i>		42	
Тема 1.1 <u>Бег.</u>	Содержание учебного материала		1	
	1	Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные		2
	2	нормативы по легкой атлетике.		
	3	Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции.		
	4	Оказание первой помощи при травмах. Гигиена спорта.		
	<b>Практические занятия</b>		15	3
	1.Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту. 2.Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование 3.Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту.			

	<p>4.Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки).</p> <p>5.Совершенствование техники и спортивного мастерства в бете на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс).</p> <p>6.Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн);</p>		2
<b>Тема 1.2</b> <b><u>Прыжки в длину с разбега.</u></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	3
	Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись».		
	<b>Практические занятия</b>	<b>13</b>	2
	<p>1.Изучение и совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>2.Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения.</p> <p>3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину</p>		
<b>Тема 1.3</b> <b><u>Метание гранаты.</u></b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	3
	Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	2
	1.Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и		

	<p>подготовительные упражнения.</p> <p>2.Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3.Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г)</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>– освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании.</p> <p>– развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость</p> <p>принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике.</p>	<b>12</b>	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	
<p><b>Тема 2.1</b></p> <p><b><u>Упражнения</u></b></p> <p><b><u>для</u></b></p> <p><b><u>развития</u></b></p> <p><b><u>физических</u></b></p> <p><b><u>качеств.</u></b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	2
	<p>1 Классификация гимнастики как вида спорта;</p> <p>2 Знать правило безопасности на занятиях;</p> <p>3 Гигиена спорта;</p> <p>4 История вида спорта, его развития в стране.</p>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	<p>1.Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке.</p> <p>Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические</p>		
			3

	<p>палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики.</p> <p><i>2.Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса.</p> <p><i>3.Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс..</p>			3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение акробатического комплекса на технику</li> <li>– упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость)</li> <li>– выполнение различных оздоровительных комплексов.</li> </ul> <p>систематические секционные занятия</p>		12	
<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b></p> <p><b><u>Техника передвижения</u></b></p>	<b>Лыжный спорт</b>		22	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1	Краткие сведения о развитии лыжного спорта.		
	2	Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке.		

<u>на лыжах.</u>	3	Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение.	3	
	<b>Практические занятия</b>			<b>21</b>
	<p><u>1.Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</u> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком.</p> <p><u>2.Техника передвижения на лыжах.</u> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.</p> <p><u>3.Техника преодоления подъемов.</u> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».</p> <p><u>4.Техника преодоления спусков.</u> Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др.</p>			

	<p><u>5.Техника торможения.</u> Изучение и совершенствование техники торможения упорам одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением.</p> <p><u>6.Техника поворотов.</u> Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м). Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8 –10 км; девушки – 4 –5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км.</p>			3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствование техники лыжных ходов и горной техники.</li> <li>– упражнения на развитие общей выносливости</li> </ul> <p>участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах</p>		12	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>		16	
	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
<b>Тема 4.1</b> <b><u>Техника игры в волейболе.</u></b>	1	Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и		2
	2	судейство.		

	<p>Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);</p> <p>гигиена спорта;</p> <p>3 Оказание первой помощи при травмах;</p> <p>4 Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p><i>1. Техника игры в нападении</i> – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Подачи мяча: нижняя прямая и боковая подача. верхняя прямая и боковая.</p> <p><i>2. Техника игры в защите.</i> Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока</p> <p><i>3. Тактика игры.</i> Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры.</p>	<b>15</b>	<b>3</b>
			<b>3</b>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>– техническое освоение приёмов игры в волейбол.</p> <p>– упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость)</p> <p>участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу</p>	<b>12</b>	



Раздел 5.	Баскетбол		20	
	Содержание учебного материала			
<b>Тема 5.1</b> <b><u>Техника игры</u></b> <b><u>в баскетбол.</u></b>	1	Краткий исторический обзор игры в баскетбол.		2
	2	Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий.		
	3	Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство.		
	4	Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);		
	5	Гигиена спорта; Оказание первой помощи при травмах;		
	6	Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой		
	7	активности.		
<b>Практические занятия</b>			20	3
<i>1.Техника игры в нападении</i> перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. <i>2.Техника игры в защите:</i> перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и				

	<p>противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину.</p> <p><b>3.Элементы тактики игры в нападении:</b> индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков. без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.</p> <p><b>4.Элементы тактики игры в защите:</b> действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техническое выполнение элементов игры, ведения игры</li> <li>– упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость)</li> </ul> <p>участие в групповых соревнованиях по баскетболу</p>	<b>10</b>	<b>3</b>
	<p>Максимальная учебная нагрузка</p> <p>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</p> <p>в том числе:</p> <p>Теоретические занятия</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</p>	<p>175</p> <p>117</p> <p></p> <p>15</p> <p>102</p> <p>58</p>	

--	--	--

**Для характеристики уровня усвоения 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.**

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: учебный кабинет физического воспитания, спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал
- тренажерный зал с набором тренажеров
- лыжная база.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

**Бишаева, А.А.** Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015. - 304 с. : ил.- (Профессиональное образование). - Библиогр.:с.294-296.

**Электронные ресурсы:**

**ZNANIUM.COM**

**Кайнова, Э.Б.** Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

**Кайнова, Э.Б.** Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: Инфра-М, 2012. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

**Полиевский, С.А.** Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.:

- Бароненко, В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.;
- Гуревич, И.А.** Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил.
- Григорович, Е.С.**Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с.: ил.
- Морозова, Е.В.** Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010
- Морозова, Е.В.** Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012
- Морозова, Е.В.** Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012
- Морозова, Е.В.** Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ**

1	Комплекс плакатов по ОФП (с тестами)
2	Комплекс плакатов по теме:"Занятие на тренажёрах"
3	Стенд"Физическая культура для всех"
4	Комплекс плакатов по теме:"Баскетбол"
5	Комплекс плакатов по теме:"Лёгкая атлетика"
6	Комплекс плакатов по теме:"Волейбол"
7	Комплекс плакатов по теме:"Лыжная подготовка"
8	Стенд по теме:"Акробатический комплекс"
9	Спортивное пано
10	Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума
11	Стенд"Информация кабинета физвоспитания"

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. (Комплект оценочных средств представлен в ПРИЛОЖЕНИИ)

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Практические занятия
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;	Практические занятия
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	Практические занятия
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	Практические занятия
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	Практические занятия

числе профессиональной, практике;	
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Практические занятия
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	Практические занятия
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	Практические занятия
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;	Практические занятия
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практические занятия
готовность к служению Отечеству, его защите;	Практические занятия
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	Практические занятия
патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	Практические занятия



<p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>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;</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Практические занятия</p>
<p>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;</p>	<p>Практические занятия</p>

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практические занятия
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практические занятия
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практические занятия
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Практические занятия
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)	Практические занятия

Прошнуровано 43 листов  
и пронумеровано  
Зав. учебно-методическим  
отделом М.И. Корзина

