

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»
Институт ветеринарной медицины
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе
О.Г. Жукова

(подпись)

27.03.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательного цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

технического профиля по специальности

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

базовая подготовка


форма обучения очная

Троицк
2019

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией Общих гуманитарных и социально – экономических дисциплин кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4 от 25.03.2019 г.

Составитель:

Ляшова Т.А. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Эксперты:

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза:

Ляшова Т.А. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ;

Сурайкина Э.Р., методист ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Содержательная экспертиза:

Ляшова Т.А. преподаватель ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ;

Домогалова О.И., председатель ПЦМК ТАТ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат биологических наук, и.о. зав. кафедрой физического воспитания и спорта ИВМ ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины БД.08 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования технического профиля: 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012г. № 413 и Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (Протокол № 3 от 21 июля 2015г.), протокол № 3 от 25 мая 2017г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

БД .08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства с получением среднего общего образования в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина БД.08 Физическая культура является учебным предметом из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле.

1.3 Цели и задачи дисциплины -требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен достигнуть 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 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 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 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося –175 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося –117 часов;
внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося –58 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)	58
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Промежуточная аттестация <i>форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины БД 08. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проекты)(если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		50	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	1. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м	2	2
	2. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.	2	2
	3. ПЗ №3: Высокий старт, стартовый разгон техника торможения. Техника равномерного бега 500м	2	2
	4. ПЗ №4: Специально-беговые упражнения на скорость. Контрольные нормативы на 100м	2	2
	5. ПЗ №5: Специально-беговые упражнения на выносливость. Контрольные нормативы на 500м	2	2
	6. ПЗ №6: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м	2	2
	7. ПЗ №7: Тактика и техника эстафетного бега 4 x 400м	2	2
	8. ПЗ №8: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	2	2
	9. ПЗ №9: Освоение методов профессиональных заболеваний.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге	4	-
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	10. ПЗ №10: Высокий старт. Техника торможения в челночном беге.	2	2
	11. ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 1000м	2	2
	12. ПЗ №12: Тактика техники равномерного бега 2000м.	2	2

	13.	ПЗ №13: Тактика техники равномерного бега 3000м.	2	2
	14.	ПЗ №14: Специально-беговые упражнения на скорость, на выносливость.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья).		4	-
Тема 1.3. Метание гранаты, диска. Толкание ядра.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	15.	ПЗ №15: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).	2	2
	16.	ПЗ №16: Метание гранаты. Контрольные нормативы	2	2
	17.	ПЗ №17: Толкание ядра. Контрольные нормативы	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоров		2	-	
Тема 1.4 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	18.	ПЗ №18: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.	2	2
	19.	ПЗ №19: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений.		2	-
Раздел 2. Спортивные игры			20	
Тема 2.1 Волейбол.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-

	Практические занятия	-	-
	20. ПЗ №20: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.	2	2
	21. ПЗ №21: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.	2	2
	22. ПЗ №22: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	2	2
	23. ПЗ №23: Техника прямого нападающего удара и блокирования	2	2
	24. ПЗ №24: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения	2	2
	25. ПЗ №25: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты	2	2
	26. ПЗ №26: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости	2	2
	27. ПЗ №27: Упражнения для развития прыгучести, силы и специальной выносливости. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	28. ПЗ №28: Контрольные игры.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.	2	-
Раздел 3. Гимнастика.		22	
Тема 3.1. Перекладина. Гимнастическая стенка.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	29. ПЗ №29: Освоение техники общеразвивающих упражнений. Подъемы из виса.	2	2
	30. ПЗ №30: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с чередованием напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	2	2

	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами.	2	-
Тема 3.2. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	31. ПЗ №31: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.	2	-
Тема 3.3. Акробатика.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	32. ПЗ №32: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.	2	2
	33. ПЗ №33: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	-
Тема 3.4. Строевые упражнения.	Содержание учебного материала	-	-
	Лабораторные занятия	-	-
	Практические занятия	-	-
	34. ПЗ №34: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.	2	2
	35. ПЗ №35: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.	2	2
	Контрольные работы	-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.	2	-
Раздел 4. Спортивные игры		18	

Тема 4.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	36.	ПЗ №36: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	2	2
	37.	ПЗ №37: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.	2	2
	38.	ПЗ №38: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча.	2	2
	39.	ПЗ №39: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций	2	2
	40.	ПЗ №40: Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	2	2
	41.	ПЗ №41: Прием техники защита – перехват. Тактика защиты.	2	2
	42.	ПЗ №42: Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Тактика нападения.	2	2
	43.	ПЗ №43: Двусторонняя игра с судейством.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести.		2	-
Раздел 5. Виды спорта по выбору.		65		
Тема 5.1. Футбол.	Содержание учебного материала			
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	44.	ПЗ №44: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой	2	2
	45.	ПЗ №45: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке	2	2
	46.	ПЗ №46: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.	2	2
	47.	ПЗ №47: Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры в защите	2	2
	48.	ПЗ №48: Удары по воротам. Техника игры в нападении	2	2
	49.	ПЗ №49: Двусторонняя игра по правилам. Судейство.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие		6	-	

	координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств.			
Тема 5.2. Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	50.	ПЗ №50: Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности.	2	2
	51.	ПЗ №51: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов.		2	-
Тема 5.3. Элементы единоборства	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	52.	ПЗ №52: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	53.	ПЗ №53: Умение оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности	2	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		6	-
Тема 5.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		-	-
	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	54.	ПЗ №54: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.	2	2
	55.	ПЗ №55: Овладение тактикой и техникой игры в защите.	2	2
	56.	ПЗ №56: Овладение тактикой и техникой игры в нападении.	2	2
	Контрольные работы		-	-
Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта		6	-	
Тема 5.5.	Содержание учебного материала		-	-

Дыхательная гимнастика.	Лабораторные занятия		-	-
	Практические занятия		-	-
	57.	ПЗ №57: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.	2	2
	58.	ПЗ №58: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.	2	2
	59.	ПЗ №59: Ведение дневника самоконтроля	1	2
	Контрольные работы		-	-
	Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание.		14	-
Всего (часов):			175	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ БД .08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://doi.org/10.23681/274977>.
2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/getpublication/?id=11361>

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2016. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2016. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.
3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2016. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.
4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2016. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятий	
	Урок	ПЗ
Работа в группах с различными видами заданий		24
Работа в малых группах		8
Ролевые игры		10
Анализ конкретных ситуации		22
Задание «по кругу»		8
Видео уроки		2

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> оценка проведения разработанных упражнений в группе; наблюдение за обучающимся в ходе проведения упражнений; оценка результатов проведения обучающимися пульсового контроля; оценка участия обучающегося в тактических действиях команды; наблюдение за обучающимся в ходе игры; оценка выполнения обучающимися учебных нормативов; зачет, дифференцированный зачет;

<p>социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <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 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; 	
<p>предметные:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>оценка выполнения реферата; оценка защиты реферата (мультимедиапрезентации); оценка ведения дневника самоконтроля; оценка составления комплекса разминочных упражнений;</p>

метапредметные:	
<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; – 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 	<p>наблюдение за обучающимся в ходе проведения занятий;</p> <p>оценка защиты реферата (мультимедиапрезентация);</p> <p>оценка выполнения обучающимися учебных нормативов;</p> <p>оценка участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня;</p> <p>оценка участия в принятии комплекса ГТО;</p> <p>зачет, дифференцированный зачет</p>