

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АСИНОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОЙ ИНДУСТРИИ И СЕРВИСА»**



Директор
Приказ № 94 от 13 » 07 2018 года

УТВЕРЖДАЮ

Ю.В. Калинин/
2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднее общее образование

2018 г.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины разработана на основе: требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»; Рекомендаций 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 (для технического профиля) (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259); примерной программы по дисциплине «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г.)

15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелёвочных машин

Рассмотрено и одобрено

на заседании методического совета

Протокол №____ от «_____» _____ 2018г.

Разработчик:

Кочеткова С. А. преподаватель физического воспитания

Виды учебной работы по формам обучения, час

Виды учебной работы	Форма обучения, нагрузка (час)				
	очная			заочная	
	со сроком обучения 3г.10 мес.	со сроком обучения 2г.10 мес.	со сроком обучения 1г. 10 мес.	со сроком обучения 3г.10 мес.	со сроком обучения 2г.10 мес.
1. Аудиторные занятия всего, в том числе		172			
• теоретические		10			
• практические		152			
• лабораторные		-			
• контрольные нормативы		2			
• промежуточная аттестация		8			
2. Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся, в том числе		86			
• курсовая (ой) работа (проект)		-			
• контрольная работа (для заочников)		-			
3. Учебная практика		-			
4. Производственная практика		-			
Итого:		258			

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	9
3. Характеристика основных видов деятельности студентов	24
4. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	27
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	28

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

15.01.09 Машинист лесозаготовительных и трелёвочных машин

1.2 Общая характеристика учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

1.3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования и входит в общеобразовательный цикл. Изучается на базовом уровне.

1.4 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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).

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

уметь:

- У.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- У.2 выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- У.3 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- У.4 выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- У.5 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
- У.6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

знать:

- 3.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- 3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- 3.3 правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

В рабочую программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся общих компетенций, которые необходимы для качественного освоения ОПОП по специальности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172 часа**;
- самостоятельной работы обучающегося **86 часов**.

1.6. Изменения, внесенные в рабочую программу по сравнению с примерной программой по общеобразовательной учебной дисциплины:

- В разделе «Легкая атлетика» уменьшено количество часов с 36 до 20 в связи с отсутствием собственного стадиона.
- Раздел «Плавание» отсутствует в связи с отсутствием оборудования и бассейна.
- Раздел «Учебно-методических занятий» перенесен в раздел «Гимнастика».
- В разделе «Гимнастика» уменьшено количество часов с 28 до 16 в связи с недостатком спортивного инвентаря.
- В разделе «Спортивные игры» увеличено количество часов с 31 до 94 в связи с отсутствием раздела «Плавание» и уменьшением количества учебных часов в разделах «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Введение», «Виды спорта по выбору».
- Раздел «Виды спорта по выбору» уменьшено количество часов с 36 до 10 в связи с отсутствием специалистов по некоторым видам спорта, а также с недостатком спортивного оборудования.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Практические работы	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций, кроссвордов.	16
Выполнение упражнений, подготовка к сдаче нормативов	70
<i>Промежуточная аттестация по окончании изучения дисциплины – дифференцированный зачет.</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Максимальная учебная нагрузка студента, час	Количество аудиторных часов при очной форме обучения			Самостоятельная работа студента
		Всего	Лабораторные работы	Практические занятия	
1	2	3	4	5	6
РАЗДЕЛ 1. Введение	16	10			6
РАЗДЕЛ 2. Учебно-тренировочные занятия	78	50		50	28
Тема 2.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	30	20		20	10
Тема 2.1 Гимнастика с основами акробатики.	28	16		16	12
Тема 2.3 Лыжная подготовка.	20	14		14	6
РАЗДЕЛ 3. Спортивные игры	140	94		94	46
Тема 3.1 Баскетбол.	56	38		38	18
Тема 3.2 Волейбол.	62	42		42	20
Тема 3.3 Футбол	22	14		14	8
РАЗДЕЛ 4. Виды спорта по выбору	16	10		10	6
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	16	10		10	6
Промежуточная аттестация	8	8		8	
Итого	258	172		162	86

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ занятия	Раздел	Тема работы
1	2,Т.2.1	Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт.
2		Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.
3		Стартовый разгон. Финиширование.
4		Бег 100 м. Эстафетный бег 4 по 100 м.
5		Эстафетный бег 4 по 100 м.,4 по 400 м.
6		Эстафетный бег 4 по 100 м.,4 по 400 м. Бег по прямой с различной скоростью.
7		Бег по прямой с различной скоростью.
8		Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
9		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
10		Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.
11	2,Т.2.2	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом.
12		Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, упражнения с мячом.
13		Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота.
14		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением), упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.
15		Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Отжимание в упоре лежа (четырежды кратное непрерывное исполнение).
16		Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
17		Кувирки вперед и назад, падение в упор лежа. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.
18		Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.
19	2,Т.2.3	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
20		Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.
21		Преодоление подъемов и препятствий.
22		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и

		состояния лыжни.
23		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований.
24		Основные элементы тактики в лыжных гонках.
25		Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
26	3,Т.3.1	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и позиции игрока.
27		Ведение мяча без сопротивления, с сопротивлением.
28		Ловля мяча одной рукой, двумя руками.
29		Бросок по кольцу двумя руками сверху.
30		Бросок одной рукой сверху.
31		Броски по кольцу с места, в движении.
32		Штрафной бросок.
33		Штрафной бросок.
34		Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча, передвижения.
35		Игра по упрощенным правилам баскетбола.
36		Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, после отскока от щита.
37		Ловля мяча с полуотскока. Прием техники защита — перехват.
38		Прием техники защита — перехват.
39		Игра в нападении. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
40		Игра в нападении. Приемы, применяемые против броска, накрывание.
41		Тактика игры в нападении и защите.
42		Тактика игры в нападении и защите.
43		Игра по правилам. Судейство игр.
44		Игра по правилам. Судейство игр.
45	3,Т.3.2	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и позиции игрока. Зоны.
46		Комбинации из передвижений и остановок игрока.
47		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача.
48		Верхняя прямая подача.
49		Боковая подача.
50		Боковая подача. Нижняя подача.
51		Нижняя подача.
52		Прием мяча снизу после подачи, от сетки.
53		Прием мяча снизу одной рукой последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
54		Последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.
55		Последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. Передача вперед, назад.
56		Передача вперед, назад.
57		Передача в прыжке в двойках, в тройках.
58		Передача в прыжке в двойках, в тройках. Игра по упрощенным

		правилам волейбола.
59		Игра по упрощенным правилам волейбола. Прямой, боковой нападающие удары.
60		Прямой, боковой нападающие удары.
61		Одиночное и групповое блокирование нападающего удара, страховка у сетки.
62		Одиночное и групповое блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Игра в нападении, защите.
63		Игра в нападении, защите.
64		Игра по правилам. Судейство игр.
65		Игра по правилам. Судейство игр.
66	3,Т.3.3	Техника безопасности игры. Правила игры. Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой.
67		Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.
68		Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам. Судейство игр. Игра по правилам.
69		Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полупрыжка.
70		Удар головой в прыжке.
71		Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника.
72		Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении и защите.
73	4,Т.4.1	Судейство игр. Игра по правилам.
74		Комплексы упражнений на общее силы мышц и мышечные группы.
75		Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц и мышечные группы.
76		Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины.
77		Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.
78-81		Комплексы упражнений на развитие рельефа бедра, брюшного пресса.
78-81		Промежуточная аттестация.
Итого:		81

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕАУДИТОРНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

№ темы	Количество часов на тему	Количество часов на ВСР	Вид и содержание самостоятельной работы	Форма представления результатов ВСР
Тема 1.2	16	2	Подготовка реферата на тему: «Рациональное питание и профессия».	В печатном виде
Тема 1.3		2	Подготовка доклада на тему: «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена».	В печатном виде
Тема 1.6		2	Подбор и выполнение упражнений утренней и вводной гимнастики с учетом направленности будущей профессией.	Практическое выполнение
Тема 2.1	20	2	Кроссворд по легкой атлетике	В электронном или печатном виде
		2	Совершенствование бега на выносливость	Практическое выполнение
		4	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места	Практическое выполнение
Тема 2.2	16	2	Реферата на тему: «Методика массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении».	В печатном виде
		2	Совершенствование техники выполнения группировки из положения присед, сед, лежа на спине	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения перекатов вперед, назад	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения стойки на голове	Практическое выполнение
		2	Сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».	В печатном виде
		2	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад, соединение кувырков	Практическое выполнение
Тема 2.3	14	2	Презентация на тему «Первая помощь при травмах и	В электронном виде

			обморожениях»	
		2	Совершенствование техники выполнения конькового хода.	Практическое выполнение
		2	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	Практическое выполнение
Тема 3.1	38	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча и ловли мяча	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения передачи мяча одной рукой	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения бросков по кольцу в движении	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения ловли высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же самое после отскока от щита	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения ловли мяча с полуотскока	Практическое выполнение
		4	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	Практическое выполнение
		2	Презентация на тему « Жесты судьи по баскетболу»	В электронном виде
Тема 3.2	42	2	Совершенствование техники выполнения верхней прямой подачи	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения боковой подачи	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения нижней подачи	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения приема мяча снизу после подачи	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения передачи вперед	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения передачи назад	Практическое выполнение
		2	Совершенствование техники выполнения нападающих ударов. Блокирования.	Практическое выполнение
		4	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	Практическое выполнение
		2	Презентация на тему « Жесты судьи по волейболу»	В электронном виде
Тема 3.3	14	2	Совершенствование техники выполнения ведения мяча.	Практическое выполнение

			Обводка соперника.	
		2	Совершенствование техники выполнения ударов по воротам.	Практическое выполнение
		2	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	Практическое выполнение
		2	Презентация на тему « Жесты судьи по футболу»	В электронном виде
Тема 4.1	10	6	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	Практическое выполнение
Итого:	164	86		

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			
1	2	3			
		Максимальная учебная нагрузка	Аудиторная нагрузка	В том числе ЛПР	Внеаудиторная самост. работа
РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.		16	10	0	6
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>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.</p> <p>Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	1	1		
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>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.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и</p>	3	1		2

	управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, бани, массажи.				
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Подготовка реферата на тему: «Рациональное питание и профессия».				
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала	4	2		2
	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 содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.				
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Подготовка доклада на тему: «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиены».				
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	Содержание учебного материала	2	2		
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.				
Тема 1.5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Содержание учебного материала	2	2		
	Средства физической культуры в регулировании 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. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.				
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала	4	2		2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Подбор и выполнение упражнений				

	производственной гимнастики с учетом направленности будущей профессии.				
РАЗДЕЛ 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ		78	50	50	28
Тема 2.1 Легкая атлетика, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	30	20	20	10
	Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт.	2	2	2	
	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	2	2	2	
	Стартовый разгон. Финиширование.	2	2	2	
	Бег 100 м. Эстафетный бег 4 по 100 м.	2	2	2	
	Эстафетный бег 4 по 100 м., 4 по 400 м.	2	2	2	
	Эстафетный бег 4 по 100 м., 4 по 400 м. Бег по прямой с различной скоростью.	2	2	2	
	Бег по прямой с различной скоростью.	2	2	2	
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	2	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	2	2	
	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.	2	2	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование техники выполнения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Составление кроссворда по легкой атлетике.	10			10
Тема 2.1 Гимнастика с основами акробатики.	Содержание учебного материала	28	16	16	12
	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения с мячом.	2	2	2	
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, упражнения с мячом.	2	2	2	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота.	2	2	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением), упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.	2	2	2	
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Отжимание в упоре лежа (четыре кратно	2	2	2	

	непрерывное исполнение).				
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	2	2	2	
	Кувырки вперед и назад, падение в упор лежа. Подъем разгибом с лопаток, шпагаты.	2	2	2	
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование техники выполнения. Подготовка сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». Подготовка реферата на тему: «Методика массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении».	12			12
Тема 2.3 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	20	14	14	6
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2	2	2	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	2	2	2	
	Преодоление подъемов и препятствий.	2	2	2	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	2	2	2	
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований.	2	2	2	
	Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	2	2	
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).	2	2	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование техники выполнения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Презентация по теме «Первая помощь при травмах и обморожениях»	6			6
РАЗДЕЛ 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		140	94	94	46
Тема 3.1 Баскетбол.	Содержание учебного материала	56	38	38	18
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и позиции игрока.	2	2	2	
	Ведение мяча без сопротивления, с сопротивлением.	2	2	2	

	Ловля мяча одной рукой, двумя руками.	2	2	2	
	Бросок по кольцу двумя руками сверху.	2	2	2	
	Бросок одной рукой сверху.	2	2	2	
	Броски по кольцу с места, в движении.	2	2	2	
	Штрафной бросок.	4	4	4	
	Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча, передвижения.	2	2	2	
	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2	2	
	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, после отскока от щита.	2	2	2	
	Ловля мяча с полуотскока. Прием техники защита — перехват.	2	2	2	
	Прием техники защита — перехват.	2	2	2	
	Игра в нападении. Приемы, применяемые против броска, накрывание.	4	4	4	
	Тактика игры в нападении и защите.	4	4	4	
	Игра по правилам. Судейство игр.	4	4	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование техники выполнения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Презентация по теме « Жесты судьи по баскетболу».	18			18
Тема 3.2 Волейбол.	<i>Содержание учебного материала</i>	62	42	42	20
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки и позиции игрока. Зоны.	2	2	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	2	2	
	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача.	2	2	2	
	Верхняя прямая подача.	2	2	2	
	Боковая подача.	2	2	2	
	Боковая подача. Нижняя подача.	2	2	2	
	Нижняя подача.	2	2	2	
	Прием мяча снизу после подачи, от сетки.	2	2	2	
	Прием мяча снизу одной рукой последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2	2	
	Последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2	2	2	
	Последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	2	2	2	
	Передача вперед, назад				
	Передача вперед, назад	2	2	2	

	Передача в прыжке в двойках, в тройках.	2	2	2	
	Передача в прыжке в двойках, в тройках. Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	2	2	
	Игра по упрощенным правилам волейбола. Прямой, боковой нападающие удары.	2	2	2	
	Прямой, боковой нападающие удары.	2	2	2	
	Одиночное и групповое блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	2	2	2	
	Одиночное и групповое блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Игра в нападении, защите.	2	2	2	
	Игра в нападении, защите.	2	2	2	
	Игра по правилам. Судейство игр.	4	4	4	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование техники выполнения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Презентация по теме « Жесты судьи по волейболу».	20			20
Тема 3.4 Футбол	Содержание учебного материала	22	14	14	8
	Техника безопасности игры. Правила игры.	2	2	2	
	Ведение мяча. Техника удара по мячу ногой, головой.				
	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам.	2	2	2	
	Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам. Судейство игр. Игра по правилам.	2	2	2	
	Удар по летящему мячу средней частью подъема стопы, то же с полуотскока. Удар головой в прыжке.	2	2	2	
	Обманные движения. Обводка соперника. Отбор мяча у соперника.	2	2	2	
	Техника игры вратаря. Тактика игры в нападении и защите.	2	2	2	
	Судейство игр. Игра по правилам.	2	2	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Совершенствование техники выполнения. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Презентация по теме « Жесты судьи по футболу».	8			8

РАЗДЕЛ 4. ВИДЫ СПОРТА ПО ВЫБОРУ		16	10	10	6
Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.	<i>Содержание учебного материала</i>	16	10	10	6
	Комплексы упражнений на общее развитие силы мышц и мышечные группы.	2	2	2	
	Комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц и мышечные группы.	2	2	2	
	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины.	2	2	2	
	Комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.	2	2	2	
	Комплексы упражнений на развитие рельефа бедра, брюшного пресса.	2	2	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа. Отработать в секциях и кружках следующие элементы: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).	6			6
	Промежуточная аттестация	8	8	8	
	Всего	258	172	162	86

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов <i>(на уровне учебных действий)</i>
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к

	которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
Учебно-методические занятия	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p> <p>Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p> <p>Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.</p> <p>Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p>
Учебно-тренировочные занятия	
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>
2. Лыжная подготовка	<p>Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Сдача на оценку техники лыжных ходов.</p> <p>Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.</p>
3. Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем

	<p>(девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>
4. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>
Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26-30 движений.</p>
Внеаудиторная самостоятельная работа	<p>Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.</p> <p>Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия *спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.*

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- мячи баскетбольные;
- волейбольная сеть;
- мячи волейбольные;
- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- мячи для настольного тенниса;
- сетки для настольного тенниса;
- рулетка измерительная;
- скакалки гимнастические;
- маты гимнастические;
- мяч малый (теннисный);
- обруч гимнастический;
- табло перекидное;
- компрессор для накачивания мячей.

Технические средства обучения:

- видеофильмы;
- инструкции по их использованию и технике безопасности.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевиц Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2010.
4. Физическая культура 10-11 классы.: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. - 8-е изд. - М: Просвещение, 2013. - 327 с.: ил.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. Режим доступа - <http://www.mosport.ru>
2. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс]. Режим доступа - <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat>
3. Газета "Здоровье детей" [Электронный ресурс]. Режим доступа - <http://zdd.1september.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения обучающимися индивидуальных заданий по каждой теме.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, который проводит преподаватель.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в соответствии со сроками, установленными Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (предметные)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
предметные		
1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	уметь: У.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Текущий контроль: 1. Экспертная оценка выполнения практических работ, сдачи нормативов.
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	У.2 выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;	2. Экспертная оценка выполнения спортивно-тренировочных упражнений, самостоятельных работ, индивидуальных заданий.
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	У.3 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	3. Экспертная оценка подготовки и защиты рефератов и презентаций.
4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	У.4 выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Промежуточная аттестация: Экспертная оценка сдачи комплексов и упражнений на дифференцированном зачете.
5. владение техническими приемами и	У.5 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
	знать: 3.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление	

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);	здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 3.2 способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3.3 правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.	
6. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;		
7. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
8. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		
9. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
10. 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);		
11. умение использовать разнообразные		

формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.		
--	--	--

Результаты обучения (личностные, метапредметные)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
личностные		
1. готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- воспитание готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Текущий контроль: 1. Экспертная оценка по результатам проведения практических занятий, выполнения спортивно-тренировочных упражнений, самостоятельных работ, индивидуальных заданий.
2. 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;	- развитие 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;	2. Формирование портфолио достижений студента.
3. потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;		Промежуточная аттестация: Экспертная оценка сдачи комплексов и упражнений на дифференцированном зачете.
4. приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	- формирование готовности самостоятельно использовать в трудовых жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	
5. 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;	- 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;	
6. готовность самостоятельно использовать	- формирование навыков участия в	

в трудовых жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку.	
7. способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;		
8. способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;		
9. формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;		
10. принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		
11. умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		
12. патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;		
13. готовность к служению Отечеству, его защите.		

метапредметные:		
1. способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;		
2. готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;		
3. освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;		
4. 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;		
5. формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		
6. 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.		

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	Отлично
80 ÷ 89	4	Хорошо
70 ÷ 79	3	Удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений преподавателем определяется интегральная оценка уровня подготовки по учебной дисциплине.