ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ КМТТ
_____ И.В. Гоголь
«31» 05 2018

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
_____ С.М. Ольховская
«31» 05 2018г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДб.08 Физическая культура (базовая)

Рассмотрено и одобрено на заседании
методической комиссии
протокол № 10 от «31» мая 2018 г
Председатель МК _____ Л.В. Ольховская

2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

Разработчик:

Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.

Протокол № 4 от 31 мая 2018 г.

© ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи
© Антюхова Мария Николаевна –руководитель физического воспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
стр.3-6

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
стр.7-13

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **стр.14-17**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
стр. 18-20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.08 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства
35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина изучается в общепрофессиональном цикле на базе основного общего образования с получением среднего образования (ППССЗ)

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

• ***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 дисциплины студент должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося-234 часов,

в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 117 часов;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 117часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	*234*
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	*117*
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	*117*
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	*117*
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	*Легкая атлетика. Кроссовая подготовка*	*77*	
	Практические занятия:	*17*	
	1. Обучение техники высокого старта		
	2. Обучение техники низкого старта		
	3. Обучение техники стартового ускорения,		
	4. обучение техники финиширования		
	5. обучение техники бега в целом		
	6. обучение техники бега по пересеченной местности		
	7. .Бег по прямой с различной скоростью		
	8. Контрольный бег на дистанции 100м		
	9. Представление о техники передачи эстафеты		
	10. Обучение техники передачи и приема эстафетно палочки на месте и в движении		
	11. Обучение техники эстафетного бега в целом		
	12. Контроль эстафетного бега 4*100м ,		
	13. Контроль эстафетного бега 4*400м		
	14. Переменный бег на дистанцию 3000 м		
	15. Переменный бег на дистанцию 3000 м		
	16. Сдача норматива бег на дистанцию 3000 метров		
	17. Тест К.Купера (12-минутный бег)		
	Самостоятельная работа обучающихся Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100, равномерный бег на дистанцию 3000 м, бег 800м	*15*	
	Практические занятия	*10*	
	1. обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места		
	2. Обучение техники отталкивания, полета и приземления		
	3. Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега		
	4. Обучение техники прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега		
	5. Оценка техники и прыжок на результат		
	6. Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания		
	7. Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания		
	8. Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания		
	9. Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»,		
	10. Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»,		
	Самостоятельная работа обучающихся Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена	*10*	

	Практические занятия 1. Обучение техники держания и выбрасывания гранаты 2. Разбег при метании гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) 3. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) 4. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) 5. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) (Контроль) 6. Обучение техники толкания ядра 7. Обучение техники толкания ядра 8. Обучение техники толкания ядра 9. Обучение техники толкания ядра 10. Обучение техники толкания ядра	*10*
	Самостоятельная работа обучающихся: Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека. Допинги в спорте и в жизни, их роль. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире. Место физической культуры в общей культуре человека. Культура здоровья как одна из составляющих образованности. Пути и условия совершенствования личной физической культуры. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания. Современные виды двигательной активности. Двигательная активность и здоровье человека. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.	*15*

	Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
Раздел 2.	**Гимнастика**	***37***
	Практические занятия	***18***
	1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений	
	2. Строевые упражнения	
	3. Построения и перестроения	
	4. передвижения (фигурная маршировка)	
	5.Размыкания и смыкания	
	6. Кувырки вперед и назад	
	7. длинный кувырок	
	8. Стойка на лопатках	
	9. подъем туловища (перекладина) (контроль)	
	10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)	
	11.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	
	12.Упражнения для коррекции нарушений осанки,	
	13.упражнения на внимание	
	14.Упражнения для коррекции зрения.	
	15.Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	
	16.Упражнения в паре с партнером,	
	17. ОРУ с мячом	
	18. кувырки вперед назад (контроль)	
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики. Упражнения на ловкость. Упражнения на ловкость. Упражнения на внимание. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики. Составление и проведение комплексов производственной гимнастики.	***17***
Раздел 3	**Лыжная подготовка**	***34***
	Практические занятия	***14***
	1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	
	2. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом	
	3. Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»	
	4. Передвижение на лыжах бесшажным ходом	
	5. Передвижение на лыжах одношажным ходом	
	6. Передвижение на лыжах «лесенкой»	
	7.Совершенствование техники ходов	
	8.Сдача на оценку техники лыжных ходов	
	9. Элементы тактики лыжных гонок	
	10.Распеделение сил, лидирование	

	11. Обгон, финиширование	
	12. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши)	
	13. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)	
	14. Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)	
	Самостоятельная работа обучающихся Работа со справочной литературой. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	***10***
Раздел 4	**Спортивные игры**	***86***
	Практические занятия	***17***
	1. Т.Б. Перебежки без меча в сочетании с остановками и поворотами	
	2. повороты без мяча и с мечом	
	3. Передача и ловля мяча при встречном движении	
	4. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед	
	5. Передача и ловля мяча с отскоком от пола	
	6. Ведение мяча с различной высотой отскока	
	7. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения	
	8. Вырывание и выбивание мяча	
	9. Штрафной бросок одной рукой	
	10.Перехват мяча	
	11. Броски мяча из различных положений	
	12.Броски мяча после ведения два шага	
	13. Броски мяча –контроль	
	14.Штрафной бросок одной рукой-контроль	
	15.Изучение жестов судьи в баскетболе	
	16. Учебная игра	
	17. Учебная игра по правилам	
	Практические занятия	***17***
	1. Т.Б. Правила игры и соревнований	
	2. Техника и обучение техническим приемам игры	
	3. Стойки и перемещения	

	4. Техника верхних передач		
	5. Техника нижних передач		
	6. Передача мяча через сетку в прыжке		
	7. Техника нижней прямой подачи		
	8. Тхника верхней прямой подачи		
	9. Игровые взаимодействия		
	10.Одиночное блокирование		
	11. Нападающий удар		
	12. Индивидуальные действия в нападении и защите		
	13.Групповые действия в нападение и защите		
	14. Нападающий удар		
	15. Изучение жестов судьи в волейболе		
	16. Учебная игра		
	17.Учебная игра по правилам		
	Практические занятия	***11***	
	1. Т.Б. при игре в футбол. Быстрый бег с мячом		
	2. Повороты с мячом и вытеснение игрока		
	3. Приемы игры головой		
	4. перевод мяча партнеру		
	5. Удары с лета		
	6. Владение мяча и от бор мяча		
	7. Обработка и передача мяча		
	8. Удары по мячу		
	9. Игра в пас		
	10. Изучение жестов судьи в футболе		
	11. Учебная игра		
	Самостоятельная работа: 1. Баскетбол 2. Виды массажа 3. Виды физических нагрузок, их интенсивность 4. Влияние физических упражнений на мышцы	***40***	

	5. Волейбол 6. Закаливание 7. Здоровый образ жизни 8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения 9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата 10. Общая физическая подготовка: цели и задачи 11. Организация физического воспитания 12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям 13. Питание спортсменов 14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа 15. Развитие быстроты 16. Развитие двигательных способностей 17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы 18. Развитие силы и мышц 19. Развитие экстремальных видов спорта 20. Роль физической культуры 21. Спорт высших достижений		

	22. Утренняя гигиеническая гимнастика 23. Физическая культура и физическое воспитание 24. Физическое воспитание в семье 25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры	
	Дифференцированный зачет	*2*
	Всего:	*234*

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала игрового и спортивного зала гимнастического, кабинет преподавателя,
подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, стадион (площадка), легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, игровое поле для футбола (мини-футбола), площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий, лыжная трасса

Оборудование учебного кабинета:

Гимнастика

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Брусья гимнастические, разновысокие
Брусья гимнастические, параллельные
Кольца гимнастические, с механизмом крепления
Канат для лазания, с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жесткая
Скамейка гимнастическая мягкая
Комплект навесного оборудования
Контейнер с набором т/а гантелей
Скамья атлетическая, вертикальная
Скамья атлетическая, наклонная
Стойка для штанги
Штанги тренировочные
Гантели наборные
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей

Измерительные приборы

Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для студентов

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя,И. С. Барчукова. — М., 2010.
Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.
Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
Для преподавателей
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».
Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации поорганизации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательныхпрограмм среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемойпрофессии или специальности среднего профессионального образования».*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.
Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014.
Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетическогомониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

Дополнительные источники:

Интернет-ресурсы

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).__

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
• ***личностных***: — готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; — сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательнойактивности 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	Сдача контрольных нормативов, зачеты, дифференцированные зачету,

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 всоциальной, в том числе профессиональной, практике; — готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуацияхнавыки профессиональной адаптивной физической культуры; — способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыковпрофессиональной 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, учитыватьпозиции 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 дисциплины студент должен уметь:** - использовать физкультурно –	

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. **результате освоения дисциплины тудент должен знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	