

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

Ъ



«Утверждаю»

Директор ГБПОУ КМТТ

И.В. Гоголь

«28» мая 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Ольгов - С.М. Ольховская

«28» мая 2021г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.05 Физкультура

Рассмотрено и одобрено на заседании  
методической комиссии

протокол № 10 от «27» 05 2021г

Председатель МК Л.В. Ольховская

2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования ( Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования ”)  
35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Комаричский механико-технологический техникум»

Разработчики:

Антюхова М.Н.- преподаватель ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Комаричи

Рекомендована Методическим Советом ГБПОУ КМТТ.  
Протокол № 5 от 28.05.2021 г.

© Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Комаричский механико-технологический техникум»

© Антюхова М.Н. -преподаватель ГБПОУ КМТТ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.3**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.7**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....стр. 14**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр. 17**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОДБ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.016 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования 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), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

**1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:** Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение 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, физической, 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 физической 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:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                                        | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                                                                                  |                    |
| <b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>          | <b>117</b>         |
| <b>в том числе:</b>                                                              |                    |
| <b>лабораторные занятия</b>                                                      |                    |
| <b>практические занятия</b>                                                      | <b>117</b>         |
| <b>контрольные работы</b>                                                        |                    |
| <b>курсовая работа (проект)</b>                                                  |                    |
|                                                                                  |                    |
| <b>в том числе:</b>                                                              |                    |
| <b>самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)</b>                    |                    |
|                                                                                  |                    |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.05 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                                                                                                   | 37          |                  |
|                             | Практические занятия:                                                                                                                   | 17          |                  |
|                             | Обучение техники высокого старта                                                                                                        |             |                  |
|                             | Обучение техники низкого старта                                                                                                         |             |                  |
|                             | Обучение техники стартового ускорения,                                                                                                  |             |                  |
|                             | Обучение техники финиширования                                                                                                          |             |                  |
|                             | Обучение техники бега в целом                                                                                                           |             |                  |
|                             | Обучение техники бега по пересеченной местности                                                                                         |             |                  |
|                             | Бег по прямой с различной скоростью                                                                                                     |             |                  |
|                             | Контрольный бег на дистанции 100м                                                                                                       |             |                  |
|                             | Представление о техники передачи эстафеты                                                                                               |             |                  |
|                             | Обучение техники передачи и приема эстафетно палочки на месте и в движении                                                              |             |                  |
|                             | Обучение техники эстафетного бега в целом                                                                                               |             |                  |
|                             | Контроль эстафетного бега 4*100м ,                                                                                                      |             |                  |
|                             | Контроль эстафетного бега 4*400м                                                                                                        |             |                  |
|                             | Переменный бег на дистанцию 3000 м                                                                                                      |             |                  |
|                             | Переменный бег на дистанцию 3000 м                                                                                                      |             |                  |
|                             | Сдача норматива бег на дистанцию 3000 метров                                                                                            |             |                  |
|                             | Тест К.Купера (12-минутный бег)                                                                                                         |             |                  |
|                             | Практические занятия                                                                                                                    | 10          |                  |
|                             | обучение постановки ног на опору при прыжке в длину с места                                                                             |             |                  |
|                             | Обучение техники отталкивания, полета и приземления                                                                                     |             |                  |
|                             | Обучение техники прыжка в «шаге» с укороченного разбега                                                                                 |             |                  |
|                             | Обучение техники прыжка в «шаге» с 11-13 шагов разбега                                                                                  |             |                  |
|                             | Оценка техники и прыжок на результат                                                                                                    |             |                  |
|                             | Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания                                                                                  |             |                  |
|                             | Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания                                                                                  |             |                  |
|                             | Обучение техники прыжка в высоту методом перешагивания                                                                                  |             |                  |

|                  |                                                                                        |           |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|                  | Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»,                                    |           |  |
|                  | Обучение техники прыжка в высоту методом «ножницы»                                     |           |  |
|                  | <b>Практические занятия</b>                                                            | 10        |  |
|                  | Обучение техники держания и выбрасывания гранаты                                       |           |  |
|                  | Разбег при метании гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)                         |           |  |
|                  | Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)                                    |           |  |
|                  | Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши)                                    |           |  |
|                  | Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (Юноши) (Контроль)                         |           |  |
|                  | Обучение техники толкания ядра                                                         |           |  |
|                  | Обучение техники толкания ядра                                                         |           |  |
|                  | Обучение техники толкания ядра                                                         |           |  |
|                  | Обучение техники толкания ядра                                                         |           |  |
|                  | Обучение техники толкания ядра                                                         |           |  |
| <b>Раздел 2.</b> | <b>Гимнастика</b>                                                                      | <b>18</b> |  |
|                  | <b>Практические занятия</b>                                                            | 18        |  |
|                  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений |           |  |
|                  | Строевые упражнения                                                                    |           |  |
|                  | Построения и перестроения                                                              |           |  |
|                  | Передвижения (фигурная маршировка)                                                     |           |  |
|                  | Размыкания и смыкания                                                                  |           |  |
|                  | Кувырки вперед и назад                                                                 |           |  |
|                  | Длинный кувырок                                                                        |           |  |
|                  | Стойка на лопатках                                                                     |           |  |
|                  | Подъем туловища (перекладина) (контроль)                                               |           |  |
|                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (контроль)                                      |           |  |
|                  | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.                                   |           |  |
|                  | Упражнения для коррекции нарушений осанки,                                             |           |  |
|                  | Упражнения на внимание                                                                 |           |  |
|                  | Упражнения для коррекции зрения.                                                       |           |  |
|                  | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.                                   |           |  |
|                  | Упражнения в паре с партнером,                                                         |           |  |



|                                                                |                                                                                             |    |  |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
|                                                                | ОРУ с мячом                                                                                 |    |  |
|                                                                | Кувырки вперед назад (контроль)                                                             |    |  |
| Раздел 3                                                       | Лыжная подготовка                                                                           | 14 |  |
|                                                                | Практические занятия                                                                        |    |  |
|                                                                | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах ступающим шагом. |    |  |
|                                                                | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом                                         |    |  |
|                                                                | Передвижение на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»                                             |    |  |
|                                                                | Передвижение на лыжах бесшажным ходом                                                       |    |  |
|                                                                | Передвижение на лыжах одношажным ходом                                                      |    |  |
|                                                                | Передвижение на лыжах «лесенкой»                                                            |    |  |
|                                                                | Совершенствование техники ходов                                                             |    |  |
|                                                                | Сдача на оценку техники лыжных ходов                                                        |    |  |
|                                                                | Элементы тактики лыжных гонок                                                               |    |  |
|                                                                | Распределение сил, лидирование                                                              |    |  |
|                                                                | Обгон, финиширование                                                                        |    |  |
|                                                                | Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши)                                           |    |  |
|                                                                | Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)                                |    |  |
|                                                                | Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км.(юноши) (контроль)                                |    |  |
| Раздел 4                                                       | Спортивные игры                                                                             | 86 |  |
|                                                                | Практические занятия                                                                        | 17 |  |
| Т.Б. Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами |                                                                                             |    |  |
| Повороты без мяча и с мячом                                    |                                                                                             |    |  |
| Передача и ловля мяча при встречном движении                   |                                                                                             |    |  |
| Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед          |                                                                                             |    |  |
| Передача и ловля мяча с отскоком от пола                       |                                                                                             |    |  |
| Ведение мяча с различной высотой отскока                       |                                                                                             |    |  |
| Остановка двумя шагами и прыжком после ведения                 |                                                                                             |    |  |
| Вырывание и выбивание мяча                                     |                                                                                             |    |  |
| Штрафной бросок одной рукой                                    |                                                                                             |    |  |
| Перехват мяча                                                  |                                                                                             |    |  |
| Броски мяча из различных положений                             |                                                                                             |    |  |
| Броски мяча после ведения два шага                             |                                                                                             |    |  |

|  |                                              |           |  |
|--|----------------------------------------------|-----------|--|
|  | Броски мяча –контроль                        |           |  |
|  | Штрафной бросок одной рукой-контроль         |           |  |
|  | Изучение жестов судьи в баскетболе           |           |  |
|  | Учебная игра                                 |           |  |
|  | Учебная игра по правилам                     |           |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                  | <b>17</b> |  |
|  | Т.Б. Правила игры и соревнований             |           |  |
|  | Техника и обучение техническим приемам игры  |           |  |
|  | Стойки и перемещения                         |           |  |
|  | Техника верхних передач                      |           |  |
|  | Техника нижних передач                       |           |  |
|  | Передача мяча через сетку в прыжке           |           |  |
|  | Техника нижней прямой подачи                 |           |  |
|  | Техника верхней прямой подачи                |           |  |
|  | Игровые взаимодействия                       |           |  |
|  | Одиночное блокирование                       |           |  |
|  | Нападающий удар                              |           |  |
|  | Индивидуальные действия в нападении и защите |           |  |
|  | Групповые действия в нападении и защите      |           |  |
|  | Нападающий удар                              |           |  |
|  | Изучение жестов судьи в волейболе            |           |  |
|  | Учебная игра                                 |           |  |
|  | Учебная игра по правилам                     |           |  |
|  | <b>Практические занятия</b>                  | <b>11</b> |  |
|  | Т.Б. при игре в футбол. Быстрый бег с мячом  |           |  |
|  | Повороты с мячом и вытеснение игрока         |           |  |
|  | Приемы игры головой                          |           |  |
|  | Перевод мяча партнеру                        |           |  |
|  | Удары с лета                                 |           |  |
|  | Владение мяча и от бор мяча                  |           |  |
|  | Обработка и передача мяча                    |           |  |
|  | Удары по мячу                                |           |  |
|  | Игра в пас                                   |           |  |

|               |                                 |            |  |
|---------------|---------------------------------|------------|--|
|               | Изучение жестов судьи в футболе |            |  |
|               | Учебная игра                    |            |  |
|               | <b>дифференцированный зачет</b> | <b>2</b>   |  |
| <b>Всего:</b> |                                 | <b>117</b> |  |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный зал игровой и спортивный, 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; необходим зал гимнастический, кабинет преподавателя.

#### **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  
Щиты 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**

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017  
Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017  
Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

#### **Для преподавателей**

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.) Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413  
Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).  
Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения

образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

*Миронова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

#### **Дополнительные источники:**

##### **Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.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                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>• личностных:</b></p> <p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— 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;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— 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;</p> <p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и</p> | <p>Сдача контрольных нормативов, зачеты, дифференцированные зачеты,</p> |

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.

**результате освоения дисциплины студент должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.