

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РС (Я) «МРТК»
_____/В.В. Березовой
« ____ » _____ 20 ____ г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОДБ.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Мирный – 2019 г.

Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОДБ. 12 Физическая культура** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «__» _____ 20__ г. протокол №__ заведующий кафедрой Сураева Т.А. ./ _____

программа учебной дисциплины утверждена
на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК
«__» _____ 20__ г. протокол №__

Председатель УМС _____ / _____
(подпись) Ф.И.О.

Секретарь УМС _____ / _____
(подпись) Ф.И.О.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа разработана в соответствии с Рекомендациями Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 373 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке квалифицированных рабочих, служащих: 15.01.25 Станочник (металлообработка)

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к общеобразовательному циклу.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**

•личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
 - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
 - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **257** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические занятия, из них:	171
Самостоятельная (зачетные единицы) работа обучающегося (всего)	86
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
Введение «Основы здорового образа жизни. Значение физической культуры»	1-2	Современное состояние физической подготовленности молодёжи. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ молодёжи, предупреждение вредных привычек. Особенности организации физического воспитания в образовательных учреждениях. Меры и техника безопасности на занятиях по физической культуре.	2	Теоретическое занятие; лекция
Раздел №1. «Лёгкая атлетика»	Практическая работа		62	
	3-4	1 Ускоренное передвижение на короткие дистанции	52	2
	5-6	2 Тренировка в беге на 60 и 100 метров.		3
	7-8	3 Тренировка в беге на 100 метров		2
	9-10	4 Тренировка в беге на 400 метров		3
	11-12	5 Тренировка в беге на 100 и 400 метров		2
	13-14	6 Сдача нормативов в беге на 100 и 400 метров		2
	15-16	7 Тренировка в беге на 800 метров		3
	17-18	8 Сдача нормативов в беге на дистанцию 800м.		2
	19-20	9 Тренировка в беге на 1000 метров		3
	21-22	10 Сдача нормативов в беге на дистанцию 1000м.		2
	23-24	11 Тренировка в беге на 1500 метров		2
	25-26	12 Тренировка в беге на 3000 м.		3
	27-28	13 Сдача нормативов в беге на дистанцию 3000м.		2
	29-30	14 Тренировка выполнения прыжков в длину с разбега.		3
	31-32	15 Практическая отработка выполнения прыжков в длину с разбега		2
	33-34	16 Урок-соревнование по прыжкам в длину с разбега.		2
	35-36	17 Сдача нормативов по прыжкам в длину с разбега		3
	37-38	18 Изучение и отработка бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами.		

	39-40	19	Практическое выполнение бега на дистанцию 100 и 200м. с барьерами.		2
	41-42	20	Урок – соревнование.		3
	43-44	21	Сдача нормативов в беге на дистанцию 100 и 200м с барьерами.		2
	45-46	22	Изучение и отработка бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.		3
	47-48	23	Практическое выполнение бега с изменением направления, скорости и способа перемещения.		2
	49-50	24	Изучение и отработка бега с преодолением препятствий.		2
	51-52	25	Практическое выполнение бега с преодолением препятствий.		3
	53-54	26	Комплексная сдача зачётных нормативов.		2
			Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка реферативных работ по теме «Лёгкая атлетика». 2. Самостоятельное выполнение упражнений по ускоренному передвижению. Подготовка к сдаче нормативов	10	
Раздел №2. «Гимнастическая подготовка»	Практическая работа			37	
	55-56	1	Меры безопасности на занятиях в спортивном зале. Изучение и отработка кувырков вперёд и назад.	20	Комбинированное занятие
	57-58	2	Практическая отработка и совершенствование навыков в кувырках вперёд, назад, самостраховке.		2
	59-60	3	Изучение и практическая отработка выполнения опорных прыжков через «козла».		3
	61-62	4	Изучение, тренировка и отработка выполнения опорных прыжков через «коня»		2
	63-64	5	Тренировка и отработка кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках.		3
	65-66	6	Выполнение, отработка и тренировка выполнения упражнений на развитие гибкости.		2
	67-68	7	Практическая отработка и совершенствование выполнения упражнений на гибкость и растяжку ног.		2
	69-70	8	Сдача норматива по выполнению опорных прыжков.		3
	71-72	9	Урок – соревнование.		2
	73-74	10	Комплексная сдача зачётных нормативов.		3
					Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферативных работ по темам «Художественная и спортивная гимнастика». Подготовка к сдаче

		нормативов.			
Раздел №3. «Лыжная подготовка»			Практическая работа	48	1,2,3
	75-76	1	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор и подготовка лыжных палок и лыжных пар.	32	Комбинированное занятие
	77-78	2	Изучение ходьбы на лыжах обычным ходом.		2
	79-80	3	Тренировка и отработка ходьбы на лыжах обычным ходом.		3
	81-82	4	Изучение и отработка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		2
	83-84	5	Отработка и тренировка ходьбы на лыжах коньковым ходом.		3
	85-86	6	Тренировка в ходьбе на дистанцию 1000 м.		2
	87-88	7	Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 1000м.»		2
	89-90	8	Тренировка в ходьбе на дистанцию 3000м.		3
	91-92	9	Урок-соревнование на дистанцию 3000м.		2
	93-94	10	Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 3000м.»		3
	95-96	11	Тренировка в ходьбе на дистанцию 5000м.		2
	97-98	12	Урок-соревнование на дистанцию 5000м.		2
	99-100	13	Сдача контрольного норматива «Гонка на дистанцию 5000м.»		3
	101-102	14	Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м.		2
	103-104	15	Тренировка в ходьбе на дистанцию 10000м.		3
	105-106	16	Ходьба на дистанцию 10000м. без учёта времени.		2
		Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферативных и презентационных работ по темам «Лыжная подготовка в ССУЗах»; «Разновидность лыжных видов спорта», Подготовка к сдаче нормативов	16		
Раздел №4 «Силовая подготовка»			Практическая работа	46	1,2
	107-108	1	Меры безопасности на занятиях по силовой подготовке. Тренировка выполнения подтягивания на перекладине.		Комбинированное занятие
	109-110	2	Отработка и тренировка выполнения подтягивания на перекладине.		2

	111-112	3	Отработка и тренировка выполнения упражнения отжимания от пола и скамьи различными жимами.	28	3
	113-114	4	Урок-соревнование по подтягиванию на перекладине.		2
	115-116	5	Сдача контрольного норматива «Подтягивание на перекладине»		3
	117-118	6	Отработка и тренировка выполнения упражнений для развития и укрепления брюшного пресса.		2
	119-120	7	Урок-соревнование по развитию брюшного пресса.		2
	121-122	8	Отработка и тренировка общеразвивающих упражнений.		3
	123-124	9	Сдача контрольного норматива «Отжимание от пола, скамьи широким хватом».		2
	125-126	10	Отработка и тренировка общеразвивающих силовых упражнений.		3
	127-128	11	Изучение и отработка подъёма гири 16кг.		2
	129-130	12	Практическая отработка подъёма гири 16кг.		2
	131-132	13	Комплексный урок-соревнование.		3
	133-134	14	Сдача контрольного норматива Подъём гири 16кг.»		2
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных работ по темам: 1. «Гиревой спорт» 2. «Силовая подготовка в ССУЗах России» Подготовка к сдаче нормативов	18	
Раздел №5 «Игровая подготовка»	Практическая работа			52	1.2
	135-136	1	Меры безопасности при игре в спортивном зале и игровой площадке. Соблюдение правил при игре «Волейбол»		Комбинированный урок
	137-138	2	Отработка подачи и приёма мяча.		2
	139-140	3	Отработка приёма и передачи мяча.	32	3
	141-142	4	Отработка постановки блока над сеткой.		2
	143-144	5	Сдача контрольного норматива «Поддача мяча по зонам»		3
	145-146	6	Изучение правил спортивной игры «Баскетбол». Отработка передачи		2

			мяча от груди об пол и в воздухе.		
	147-148	7	Тренировка и отработка приёмов ведения мяча одной рукой и передачей мяча из руки в руку.		2
	149-150	8	Урок-соревнование.		3
	151-152	9	Сдача контрольного норматива «Выполнение штрафных бросков мяча в корзину»		2
	153-154	10	Изучение правил игры «М-футбол». Практическая отработка передачи мяча в одно касание.		3
	155-156	11	Отработка и тренировка произведения удара по воротам с места и в движении.		2
	157-158	12	Отработка и тренировка ведения мяча, передачи в движении и удара по воротам.		2
	159-160	13	Отработка и тренировка произведения штрафных ударов.		3
	161-162	14	Урок-соревнование по М-футболу.		2
	163-164	15	Изучение правил спортивной игры «Настольный теннис». Отработка выполнения подачи и приёма теннисного шарика.		3
	165-166	16	Урок-соревнование по настольному теннису.		2
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных и презентационных работ по темам: 1. «Баскетбол», «Волейбол» 2. «Мини-футбол» 3. «Настольный теннис» Подготовка к сдаче нормативов	20	
Раздел №6. «Национальный компонент»	Практическая работа			10	
	167-168	1	Мас-рестлинг. Рассмотрение, изучение и отработка выполнения.	5	Комбинированный урок
	169-170	2	Тренировка, практическая отработка приёмов выполнения.		ПЗ
	171	3	Урок-соревнование.		ПЗ
			Самостоятельная работа обучающихся: выполнение реферативных работ по темам о национальных видах спорта, Подготовка к сдаче нормативов	5	
	Всего:			257	

. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебного кабинета, в котором имеется возможность обеспечить свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся. В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола. Открытый стадион широкого профиля:
- турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка, секундомер.
- тренажерный зал;
- лыжная комната с лыжехранилищем;
- спортивный зал
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.
- многофункциональный комплекс преподавателя;
- наглядные пособия (комплекты учебных таблиц, плакатов, портретов выдающихся ученых, поэтов, писателей и др.);
- информационно-коммуникативные средства;
- экранно-звуковые пособия;
- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности;
- библиотечный фонд.

В библиотечный фонд входят учебники, учебно-методические комплекты (УМК), обеспечивающие освоение учебного материала по русскому языку, рекомендованные или допущенные для использования в профессиональных образовательных организациях,

реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования.

Библиотечный фонд может быть дополнен энциклопедиями, справочниками, научно-популярной литературой по физической культуре и др.

В процессе освоения программы учебной дисциплины «Физическая культура» студенты должны иметь возможность доступа к электронным учебным материалам по физической культуре, имеющимся в свободном доступе в Интернете (электронным книгам, практикумам, тестам, материалам и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Обязательная литература:

Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2018г. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)

Дополнительная литература:

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2017.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2017. — (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 науки 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 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., 2018.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017г.

Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2017.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миринова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2017.

Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2017.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<https://c1623.c3072.ru/cours/view.php?id=426> (ссылка на электронный курс дистанционного обучения Moodle.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>•личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> • готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; • сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; • потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; • приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; • формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; • готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; • способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; • способность использования системы значимых 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- 	<p>Текущая форма контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос; - Проверка домашнего задания. <p>Тематическая форма контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Выполнение практических работ по темам; -Выполнение поисковых работ по темам; -Выполнение зачётных работ; -Выполнение проектной работы; -Выполнение домашнего задания; -Выполнение тестового задания <p>Персональная (групповая) форма контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнение практических, поисковых и проверочных работ по индивидуальным заданиям, проектной работы. <p>Итоговая (обобщающая) форма контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> Сдача нормативов

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;

<ul style="list-style-type: none">• 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).	
---	--

Разработчик:

ГАПОУ РС(Я) «МРТК»- преподаватель общеобразовательных дисциплин Б.В. Шагдуров