

Приложение III.ОУП.12
к программе СПО
социально-экономический профиль

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2023 год


Рабочая программа учебного предмета разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчики: А.А Ерешко преподаватель
А.В, Панова преподаватель первой квалификационной категории

Программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла от 12.04.23 протокол № 3

Председатель ЦК



Е.В.Ведерникова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМТ

Протокол № 1

Председатель Методического Совета

«13» 04 2023г.



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебного предмета «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации обучения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов по получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-3).

- формирование программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:
 - формирование физической культуры личности будущего профессионала, воспитанного на современном рынке труда;
 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
 - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
 - овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
 - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

«Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных, профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в предметности с другими общеобразовательными предметами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно-общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

6

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

На основании медицинского осмотра определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся студенты с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ШСС).

7

России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;
ЛРПВ3 владеть убежденностью, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

ЛРДН духовно-правовного воспитания:

ЛРДН1 осознание духовных ценностей российского народа;

ЛРДН2 сформированность нравственного сознания, этического поведения;

ЛРДН3 способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентировавшись на морально-нравственные нормы и ценности;

ЛРДН4 осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ЛРДН5 ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

ЛРЭВ эстетического воспитания:

ЛРЭВ1 эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;

ЛРЭВ2 способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

ЛРЭВ3 убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

ЛРЭВ4 готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

ЛРФВ физического воспитания:

ЛРФВ1 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛРФВ2 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

ЛРФВ3 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

ЛРТВ трудового воспитания:

ЛРТВ1 готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

ЛРТВ2 готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

ЛРТВ3 интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

ЛРТВ4 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

ЛРЦНП ценности научного познания:

ЛРЦНП1 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

ЛРЦНП2 осознание ценности языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

ЛРЦНП3 осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью основной образовательной программы среднего (полного) общего образования.

1.2. Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Физическая культура» принадлежит к общим дисциплинам общеобразовательного учебного цикла. Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» предметной области «Физическая культура».

1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

личностные результаты освоения основной образовательной программы

Планируемые личностные результаты освоения ООП в части:

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

Планируемые личностные результаты освоения ООП в части:

ЛРПВ патриотического воспитания:

ЛРПВ1 сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свою культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ЛРПВ2 ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП:

Овладение универсальными учебными умениями понаблюдательными действиями:

- УУД Р1 работа с информацией:
- УУД Р11 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- УУД Р12 создавать тексты в различных формах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- УУД Р13 оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- УУД Р14 использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- УУД Р15 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

- УКД О общение:
- УКД О1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- УКД О2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- УКД О3 владеть различными способами общения и взаимодействия;
- УКД О4 аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- УКД О5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

УКД С1 совместная деятельность:

- УКД С1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- УКД С2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- УКД С3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению; составлять планы действий, распределять роли с учетом мнения участников обсуждать результаты совместной работы;
- УКД С4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- УКД С5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- УКД С6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- УКД С7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

10

Овладение универсальными регулятивными действиями:

- УРД СО самоорганизация:
- УРД СО1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи и образовательные деятельности и жизненные ситуации;
- УРД СО2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- УРД СО3 давать оценку новым ситуациям;
- УРД СО4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- УРД СО5 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- УРД СО6 оценивать приобретенный опыт;
- УРД СО7 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
- УРД СК саморегуляция:
- УРД СК1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность в соответствии с результатами целей;
- УРД СК2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- УРД СК3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- УРД СК4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- УРД ЭИ эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:
- УРД ЭИ1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
- УРД ЭИ2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- УРД ЭИ3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- УРД ЭИ4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- УРД ЭИ5 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
- УРД ПС принятие себя и других людей:
- УРД ПС1 принимать себя, понимать свои недостатки и достоинства;
- УРД ПС2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- УРД ПС3 признавать свое право и право других людей на ошибки;
- УРД ПС4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

11

Предметные результаты освоения базового курса **Физической культуры**:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
- 6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкости и ловкости)

1.4. Количество часов на освоение программы предмета:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося - 82 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 82 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	82
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	82
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	80

2.2. Содержание учебного предмета. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Формируемые личностные и метапредметные результаты
I	2	3	Формируемые личностные и метапредметные результаты
Раздел I. Легкая атлетика	2	20	Личностные: патриотизм, уважение к культуре и спорту. Учебно-информационные: умение работать с учебными материалами, умение работать с информацией, умение работать с информацией. Учебно-информационные: умение работать с учебными материалами, умение работать с информацией, умение работать с информацией.
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 180-200м). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемены шага. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Освоение общеразвивающих упражнений.		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером.		
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам.		

14

Тема 1.4. Метание гранаты	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки. Практические занятия Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	12		
Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.	Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с азробой направленной бегом. Упражнения на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строгие приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров.	36	
Раздел 3. Лыжная подготовка			
Тема 3.1. Классические и коньковые лыжные хода	Практические занятия Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одноименных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Переживание изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью, поворот в движении – «узором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауза отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передача по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.		
Тема 3.2.	Практические занятия		

15

Спуск, торможение, подъемы	Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуск: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «пугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		12
Технические приемы и тактические действия в волейболе	Практические задания Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и стелющийся удар. Духосторонние игры и игровые задания аэробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.	
Раздел 5. Гимнастика		
Строевые и общеразвивающие упражнения	Практические задания Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом, выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении.	
Самостоятельная работа	Примерная тематика самостоятельной работы: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий.	
Всего		82

Примечание*

*Часть по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебнопредметатребует наличия:

1. Спортивный зал.
2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
 1. Спортивный зал 12x24
 - шит баскетбольный - 2 шт.,
 - стойка волейбольная – 2шт., сетка.
 - стенка гимнастическая – 14 шт.,
 - мяч волейбольный – 15 шт.,
 - мяч баскетбольный – 15 шт.,
 - мяч набивной – 5 шт.,
 2. Спортивный зал 12x18
 - скамейка гимнастическая – 3 шт.,
 - маты поролоновые – 15 шт.,
 - скакалка – 15 шт.,
 - обручи – 6 шт.,
 - стенка гимнастическая – 10 шт.,
 - 3. Стадион: общая площадь – 1685,5 м²
 - беговые дорожки – 100м, 225м (асфальтовое покрытие),
 - футбольное поле S=2787,5м²(естественное покрытие),
 - ворота
 - площадка для разминки – 2 шт.,
 - прыжковая яма,
 - полоса препятствий,
 - ограждение.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Печатные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. –9-е изд., М: «Гроссвенш» 2021
2. Блшаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО. -2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия 2010г.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для СПО. – М.: Академия, 2002г.

Электронные издания (Электронные ресурсы):

1. Алейскии, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Алейскии, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>. — Загл. с экрана.
2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.
3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>. — Загл. с экрана.

4. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
6. www.olymprc.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. www.gosp3241.nagod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФПГ-2009).

Дополнительные источники:

1. Гимнастика. Под ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Учебник для студентов вузов. – М.: Академия, 2001.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2003.
3. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград: Учитель, 2008
4. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. – М.: Астрель, 2002
5. Спортивные игры. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: Академия, 2002

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебнопредмета осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студеном индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и освоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебному предмету завершается промежуточной аттестацией в форме зачета в I семестре, дифференцированного зачета во II семестре.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

Таблица 1
Контроль и оценивание предметных результатов

Предметные результаты отражают	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Полнота воспроизведения основных определений. Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности.	Опрос
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.	Опрос
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,	Практическое выполнение тестов по оценке состояния здоровья и физической	Выполнение тестов

<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>подготовленности</p> <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол».</p> <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Баскетбол», «Волейбол».</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p>
---	--	---