ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | |  | | --- | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Квалификации:  Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом  Газосварщик  Форма обучения очная  Срок освоения ОП СПО ПКРС 2 года 10 месяцев на базе основного общего образования  Профиль получаемого профессионального образования технический |

Зима, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе программы общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций – Одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 2 от 26.02.2015 г., по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) входящей в укрупнённую группу профессии **15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум».

Разработчик:

Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Зиминский железнодорожный техникум»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| * **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| * **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **7** |
| * **условия реализации рабочей программы учебной дисциплины** | **15** |
| * **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | **16** |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 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 квалифицированных рабочих, служащих **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, и в соответствии с рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

Содержание программы учебной дисциплины ОДУ.06 Физическая культура направлено на формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства 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, в 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).

Самостоятельная работа обучающихся организуется дифференцированно, в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению самостоятельных работ для данной профессии.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 279 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 186 час;

самостоятельной работы студента 93 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)** | | ***279*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | ***186*** |
| В том числе: | |  |
| Теоретическое обучение | | ***2*** |
| Практические занятия | | ***184*** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | | ***93*** |
| *Промежуточная аттестация в форме* **дифференцированного зачёта** | |  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура**

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование разделов** | **Наименование тем,**  **содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| 1 | **Введение** | **Введение**  Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.  *Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).* | 1 | 1 |
|  | **Раздел 1.Легкая атлетика** |  | **29** | **2** |
| 2-3 |  | **Практическая работа №1**  **Основы методики самостоятельных занятий**  *Содержание учебного материала*  Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.  Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | 2 | 2 |
| 4-6 |  | **Практическая работа №2**  **Бег на короткие дистанции.**  Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. (30м,60м)  Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).  Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости)  Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 3 |
| 7-8 |  | **Практическая работа №3**  **Прыжок в длину с места.**  Обучение техники прыжка в длину с места.  Повышение уровня ОФП (специальные беговые и прыжковые упражнения).  Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 |
| 9-12 |  | **Практическая работа №4**  **Бег на короткие и средние дистанции.**  Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 |
| 13-16 |  | **Практическая работа №5**  **Бег на длинные дистанции.**  Совершенствовать технику бега по дистанции (500м, 1000м)  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений  Развитие выносливости. | 4 |
| 17-20 |  | **Практическая работа №6**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции.**  Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время  Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Совершенствование техники бега на средние дистанции.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 4 |
| 21-26 |  | **Практическая работа №7**  **Кроссовая подготовка**  Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,  бег по прямой с различной скоростью,  равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 6 |
| 27-30 |  | **Практическая работа №8**  **Прыжки в длину**  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 4 |
|  |  | **Самостоятельная работа :** |  | 2 |
| 1. Построение самостоятельных занятий | 4 |  |
| 2. Скоростно – силовая подготовка | 4 |  |
| 3. Работа на выносливость | 4 |  |
| 4. Бег на 100 м | 5 |  |
| 5. Равномерный бег 3000 м. | 5 |  |
|  | **Раздел2. Гимнастика** |  | **30** | **2** |
| 31-34 |  | **Практическая работа №9**  **Общеразвивающие упражнения**  Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом. | 4 | 2 |
| 35-40 |  | **Практическая работа №10**  **Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний**  Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.  Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание.  Упражнения для коррекции зрения.  Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. | 6 |
| 41-44 |  | **Практическая работа №11**  **Дыхательная гимнастика**  Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 4 |
| 45-52 |  | **Практическая работа №12**  **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах**  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. | 8 |
| 53-60 |  | **Практическая работа №13**  **Спортивная аэробика**  Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты (девушки), сальто. | 8 |
| **Самостоятельная работа:** |  | 2 |
| 1. Составление комплексов утренней гимнастики. | 5 |  |
| 2. Упражнения на ловкость, внимание. | 5 |  |
| 3. Упражнения для осанки. | 5 |  |
| 4. Дыхательная гимнастика. | 6 |  |
|  | **Раздел 4. Спортивные игры**  **Волейбол** |  | **46** | **2** |
| 61-64 |  | **Практическая работа №14**  **Стойка и перемещение волейболиста.**  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. | 4 | 2 |
| 65-70 |  | **Практическая работа №15**  **Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.**  Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки. | 6 |
| 71-76 |  | **Практическая работа №16**  **Совершенствование передачи мяча.**  Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки. | 6 |
| 77-82 |  | **Практическая работа №17**  **Совершенствование техники приема мяча.**  Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением. | 6 |
| 83-86 |  | **Практическая работа №18**  **Совершенствование верхней прямой подачи мяча.**  Выполнение ОРУ для развития прыгучести**.** Подача мяча по зонам. Выполнение подачи мяча в прыжке. | 4 |
| 87-90 |  | **Практическая работа №19**  **Подача мяча по зонам.**  Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. | 4 |
| 91-98 |  | **Практическая работа №20**  **Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.**  Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол. Блокирование индивидуальное, групповое. | 8 |
| 99-106 |  | **Практическая работа №21**  **Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.**  Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники. | 8 |
|  |  | **Самостоятельная работа:**  1. Тактико – техническая подготовка. | 6 |  |
| 2. Реферат «Правила игры». | 6 |  |
|  | **Раздел 5. Баскетбол** |  | **31** | **2** |
| 107-110 |  | **Практическая работа №22**  **Стойки и перемещения баскетболиста.**  Ловля и передача мяча, ведение мяча.Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),  вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват,  приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. | 4 | 2 |
| 111-114 |  | **Практическая работа №23**  **Совершенствование техники ведения мяча.**  Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения. | 4 |
| 115-118 |  | **Практическая работа №24**  **Выполнение приемов выбивания мяча**  Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание. Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком. | 4 |
| 119-124 |  | **Практическая работа №25**  **Техника выполнения бросков мяча**  Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска. | 6 |
| 125-131 |  | **Практическая работа №26**  **Совершенствование техники ведения мяча**  Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами. Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 7 | 2 |
| 132-137 |  | **Практическая работа №27**  **Двухсторонняя игра.**  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 6 |  |
|  |  | **Самостоятельная работа:**  1. Тактико – техническая подготовка. | 6 |  |
| 2. Реферат «Правила игры». | 6 |  |
|  | **Раздел 6. Легкая атлетика** |  | **20** | 2 |
| 138-141 |  | **Практическая работа №28**  **Бег на короткие и средние дистанции.**  Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции (старт, разбег, финиширование 10м, 60м,100м, 400м).  Повышение уровня ОФП.  Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.  Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.  Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | 4 | 2 |
| 142-145 |  | **Практическая работа №29**  **Бег на короткие, средние и длинные дистанции**  Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 200 м. | 4 |
| 146-149 |  | **Практическая работа №30**  **Кроссовая подготовка**  Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,  бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 4 |
| 150-153 |  | **Практическая работа №31**  **Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.**  Изучение техники эстафетного бега.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений**,** бег отрезков различной длины. | 4 | 2 |
| 154-157 |  | **Практическая работа №32**  **Прыжки в длину с разбега**  Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега.Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями. | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  1. Составление комплекса ОРУ | 4 |  |
| 2. Самоконтроль | 6 |  |
| 3. Бег на длинные дистанции | 4 |  |
|  | **Раздел 7. Футбол** |  | **28** | 2 |
| 158-163 |  | **Практическая работа №33**  **Исходное положение, перемещения**.  Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения,удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | 6 | 2 |
| 164  -169 |  | **Практическая работа №34**  **Выполнение удара на месте в прыжке, ударов по воротам.**  Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.  Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей. | 6 |
| 170-177 |  | **Практическая работа №35**  **Выполнение упражнений с передачей и ведением мячей.**  Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении**,** игра «квадрат». | 8 |
| 178-185 |  | **Практическая работа №36**  **Двухсторонняя игра.**  Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. | 8 |
| 186 |  | **Дифференцированный зачет** | 1 |  |
|  |  | **Самостоятельная работа**  1. Тактико – техническая подготовка. | 6 |  |
| 2. Реферат «Правила игры» | 6 |  |
| **Всего** | | | 279 |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**ОДУ.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличииспортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс;гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020 г. 15 экз.

**Дополнительные источники:**

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014 г.-35 экз

**Интернет ресурсы:**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:**  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).  **Знания:**  роль физической культуры в обще-культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – самостоятельная работа проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.  **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Спортивная аэробика**  Оценка техники выполнения упражнений.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия. |