

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриева Нона Тамаровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.12.2024 16:10:03
Уникальный программный ключ:
6ae93d58a75cf858f7239c6f8ebfacae6170a081

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
З.Ш. Яхина

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

Специальность
09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Квалификация выпускника
Техник-программист

Факультет среднего профессионального образования

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

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 и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, 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.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Цели:

- формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- приобретение компетентностей в физкультурно–оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

–приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.

– самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;

– приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.

–формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.

–формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры.

– методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

– методику использования средств ФК для подготовки к будущей профессии.

– физиологические основы производственной гимнастики.

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

– проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения, разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима.

– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики.

– контролировать и регулировать состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

– применять комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.

1.4. Трудоемкость дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов,

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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, 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).

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе практические занятия	102
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
в том числе:	
занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	22
подготовка рефератов, докладов, сообщений.	4
поиск и анализ информации в Интернете.	4
выполнение практических домашних заданий.	8
создание мультимедийных презентаций.	4
осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.	16
<i>Промежуточная аттестация 1 семестр в форме зачёта, 2 семестр в форме дифференцированного зачёта .</i>	

3.2 Тематический план учебной дисциплины

Коды общих компетенций	Наименования разделов и тем рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Количество часов, отведенное на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	27	15		12
	Раздел 2. Учебно–практические основы формирования физической культуры личности				
	Тема 2.1. Общая физическая подготовка	12	6	6	6
	Тема 2.2. Лёгкая атлетика.	24	16	16	8
	Тема 2.3. Спортивные игры.	46	36	36	10
	Тема 2.4. Спортивная гимнастика	16	12	12	4
	Тема 2.5. Лыжная подготовка	20	16	16	4
	Тема 2.6. Плавание.	8	4	4	4
	Тема 2.7 Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП)	22	12	12	10
	Итого	175	117	117	58

3.3 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание обучения по дисциплине		Количество часов	Уровень усвоения
	Знать, уметь	Структурное содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		
1	2	3	4	5
Раздел 1. Научно–методические основы формирования физической культуры личности			15	1,2
1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<i>знать:</i> определение ключевых слов и понятий: физическая культура, физическое воспитание <i>уметь:</i> формулировать понятия, исследовать взаимосвязь физической культуры с общей культурой человека.	Цели и задачи физической культуры – роль физической культуры в духовном воспитании личности и подготовке к социально–профессиональной деятельности. – ценности физической культуры. – основные понятия – ключевые слова.	2	1
1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>знать:</i> факторы составляющие здоровье человека <i>уметь:</i> использовать в практической деятельности природные средства оздоровления	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.	2	3
1.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<i>знать:</i> эффекты физических упражнений, способы планирования нагрузки и отдыха в процессе выполнения упражнений. <i>уметь:</i> применять средства физической культуры для восстановления организма.	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Влияние физических упражнений на функциональные системы и органы человека. Предстартовое состояние, общая и специальная разминка, боевая готовность, Предстартовая лихорадка, апатия,	2	3

		вработывание, утомление.		
1.4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	<i>знать:</i> строение человеческого организма, его основные функциональные системы. <i>уметь:</i> применять средства физической культуры для восстановления организма после умственной и физической усталости.	<i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Анатомо–морфологические и физиологические функции человека: – скелет, мышечная система, кровеносная система, дыхательная система, нервная система, железы внутренней секреции.	2	3
1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>знать:</i> способы коррекции нарушений здоровья в процессе занятий физическими упражнениями. <i>уметь:</i> использовать методики определения пропорций телосложения, выполнять комплексы упражнений для коррекции массы тела.	<i>Самостоятельная работа:</i> Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. ЛФК Лечебная физическая культура ее цели и задачи. Восстановительные средства после травм, болезней, напряженной умственной и производственной деятельности. Методические правила предупреждения травм.	1	3
1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<i>знать:</i> Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. <i>уметь:</i> использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий.	<i>Самостоятельная работа</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела и упражнений для наращивания массы тела. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. –Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. –основы организации двигательного режима.	1	3

Раздел 2. Учебно–практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.			6	
2.1.1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Врачебно–педагогический контроль состояния физического здоровья.	<i>знать</i> : определения физических качеств основы методики их воспитания. <i>уметь</i> : проводить рефлексию собственного состояния организма на выполненные нагрузки.	Физические качества: – общие и специальные. – простые и сложные. Возрастное развитие двигательных качеств. Тестирование состояния физического развития. <i>Самостоятельная работа</i> : Тестирование состояния физического развития. Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2 2	1,2 3
2.1.2 Средства, методы, принципы воспитания выносливости. Кроссовый бег. ОРУ.	<i>знать</i> : методику развития гибкости набор средств (упражнений) для развития гибкости <i>уметь</i> : демонстрировать и обосновывать оздоровительный комплекс для развития гибкости.	<i>Самостоятельная работа</i> : Тестирование состояния физического развития. Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	3
2.1.3 Средства, методы, принципы воспитания силы. Подвижные и спортивные игры. ОФП ОРУ.	<i>знать</i> : методику развития выносливости набор средств (упражнений) для развития выносливости. Способы преодоления препятствий в кроссовом беге. <i>уметь</i> : проводить рефлексию собственного состояния организма на выполненные нагрузки.	<i>Самостоятельная работа</i> : спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты. Определение силы. Сила абсолютная и относительная. Методика развития силы.	2	3
Тема 2.2. Легкая атлетика.			16	
2.2.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по	<i>знать</i> : – историю развития легкой атлетики. – правила проведения соревнований по	Ходьба, бег, ОРУ Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.	2	2

прямой.	<p>легкой атлетике.</p> <p>–рациональную технику бега на короткие дистанции</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>–провести разминку перед занятием по легкой атлетике.</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	3
2.2.2 Бег на средние дистанции, бег по виражу. Эстафетный бег.	<p><i>знать:</i> особенности техники бега на средние дистанции.</p> <p>– способы старта в беге на средние дистанции.</p> <p><i>уметь:</i> провести разминку перед занятием по легкой атлетике.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Переменная тренировка на ЧСС 150–160 4 по 400 м. Развитие скоростной выносливости.</p>	2	2
		<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	3
2.2.3 Техника бега на длинные дистанции на стадионе и пересечённой местности. Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на средние дистанции	<p><i>знать:</i> особенности техники бега на длинные дистанции.</p> <p><i>уметь:</i> применить на практике различные способы преодоления препятствий.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Переменная тренировка на ЧСС 150–160 4 по 100 м. Развитие скоростной выносливости.</p>	2	2
		<p><i>Самостоятельная работа:</i></p> <p>Исследовать правила проведения занятий оздоровительным бегом.</p>	1	3
2.2.4 Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания.	<p><i>знать:</i> способы прыжков в длину с разбега рациональную технику выполнения прыжков в длину с разбега</p> <p><i>уметь:</i> провести разминку перед занятием по прыжкам в длину с разбега.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Равномерная тренировка на ЧСС 130–140 6 км. Развитие выносливости.</p>	2	2
		<p><i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в</p>	1	3

		процессе самостоятельных занятий.		
2.2.5 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	<i>знать:</i> способы метания с разбега рациональную технику выполнения метания с разбега <i>уметь:</i> провести разминку перед занятием по метанию в длину с разбега.	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники прыжков в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движения в фазе полета и безопасное приземление. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.	2 1	2 3
2.2.6 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	<i>знать:</i> основы техники спортивной ходьбы <i>уметь:</i> применять на практике методику оздоровительной ходьбы и бега.	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники метания с разбега. Разбег в сочетании с финальным усилием. Повторное выполнение метания мяча и гранаты с места и с разбега. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники кроссового бега и метания в процессе самостоятельных занятий.	2 1	2 3
2.2.7 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	<i>знать:</i> – способы преодоления препятствий на пересечённой местности. – способы предупреждения травматизма при занятиях кроссовым бегом. <i>уметь:</i> оказать первую доврачебную помощь в случае возникновения травмы.	Равномерная ходьба по стадиону. – техника работы рук – сочетание дыхания с работой рук и ног. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники спортивной ходьбы в процессе самостоятельных занятий.	2 1	2 3
2.2.8 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка. Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	<i>знать:</i> основы техники спортивной ходьбы <i>уметь:</i> применять на практике методику оздоровительной ходьбы и бега.	Ходьба, бег, ОРУ Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег 6 км .на ЧСС 130–140 ударов минуту. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в	2 1	2 3

		процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.3. Спортивные игры.			36	
2.3.1 Волейбол. Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передачи мяча.	<i>знать:</i> правила проведения соревнований историю развития волейбола – технику выполнения подачи и передачи – правила техники безопасности. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения подач, передач. провести разминку перед занятием по спортивным играм.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития волейбола Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2 0,5	2 3
2.3.2 Волейбол. Приём и передачи мяча, техника подачи.	<i>знать:</i> способы выполнения подачи и передачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения передач на месте и в движении. провести разминку перед занятием по спортивным играм.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2 0,5	2 3
2.3.3 Волейбол. Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.	<i>знать:</i> способы выполнения нападающего удара. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения нападающего удара. провести разминку перед занятием по спортивным играм.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2 0,5	2 3
2.3.4 Волейбол. Блокирование	<i>знать:</i> способы построения тактики игры при блокировании нападающего удара.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и	2	2

нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.	<i>уметь</i> : демонстрировать рациональную технику выполнения блокирования нападающего удара. провести разминку перед занятием по спортивным играм.	совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа</i> : Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	0,5	3
2.3.5 Волейбол. Тактика игры в защите. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	<i>знать</i> : способы построения командной игры в защите. <i>уметь</i> : занимать наиболее выгодную позицию при игре в защите. – страховать товарищей по команде	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа</i> : Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	1 0,5	2 3
2.3.6 Волейбол. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	<i>знать</i> : способы построения командной игры в нападении. <i>уметь</i> : демонстрировать рациональную технику выполнения командных нападающих действий. – страховать товарищей по команде	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. Двусторонняя контрольная игра и судейство. <i>Самостоятельная работа</i> : Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	1 0,5	2 3
2.3.7 Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	<i>знать</i> : системы построения групповых и командных действий игроков <i>уметь</i> : обеспечить судейство в игре по волейболу.	Ходьба, бег, ОРУ совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры в защите и нападении. Двусторонняя контрольная игра и судейство. <i>Самостоятельная работа</i> : Совершенствование техники и тактики игры в	2 0,5	2 3

		волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.		
2.3.8 Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.	<i>знать:</i> системы построения групповых и командных действий игроков <i>уметь:</i> обеспечить судейство в игре по волейболу.	Ходьба, бег, ОРУ совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры в защите и нападении. Двусторонняя контрольная игра и судейство. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2 0,5	2 3
2.3.9 Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди. Ловля мяча.	<i>знать:</i> – правила проведения соревнований – историю развития баскетбола – технику выполнения ведения и передачи. – правила техники безопасности. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения ведения, передач. провести разминку перед занятием по баскетболу.	Сообщение теоретических сведений по правилам игры в баскетбол. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития баскетбола Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2 0,5	2 3
2.3.10 Баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди.	<i>знать:</i> способы выполнения ведения и передачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения передач на месте и в движении. провести разминку перед занятием по спортивным играм.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2 0,5	2 3

<p>2.3.11 Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения бросков мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения бросков мяча с места и в движении.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2 0,5</p>	<p>2 3</p>
<p>2.3.12 Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения передвижений без мяча. – способы выполнения обманных действий. <i>уметь:</i> демонстрировать технику индивидуальных действий в учебной игре.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры в баскетбол. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2 0,5</p>	<p>2 3</p>
<p>2.3.13 Баскетбол. Тактика игры в защите в баскетболе.</p>	<p><i>знать:</i> способы построения командной игры в защите. <i>уметь:</i> демонстрировать персональную и зонную технику игры в защите в учебной игре.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2 0,5</p>	<p>2 3</p>
<p>2.3.14 Баскетбол. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия игроков.</p>	<p><i>знать:</i> способы ведения командной игры в нападении. <i>уметь:</i> выполнять групповые и командные действия в нападении в учебной игре.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры в баскетбол.</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

		<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	0,5	3
<p>2.3.15 Баскетбол. Командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра и судейство.</p>	<p><i>знать:</i> способы построения командной игры в защите и нападении. <i>уметь:</i> – выполнять групповые и командные действия в нападении и защите в учебной игре – обеспечить судейство в игре по баскетболу.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры в баскетбол.</p>	1	2
		<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	0,5	3
<p>2.3.16 Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения подачи и приёма подачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения подачи и приёма подачи мяча. провести разминку перед занятием по настольному теннису.</p>	<p>Сообщение теоретических сведений по правилам игры. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико–тактических приёмов игры.</p>	2	2
		<p><i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий</p>	0,5	3
<p>2.3.17 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения подачи и приёма подачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения подачи и приёма подачи мяча. провести разминку перед занятием по</p>	<p>Сообщение теоретических сведений по правилам игры. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники выполнения подачи, приёма подачи, откидки, подрезки, наката.</p>	2	2

	настольному теннису.	<i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	0,5	3
2.3.18 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	<i>знать:</i> способы выполнения подачи и приёма подачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения подачи и приёма подачи мяча.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники выполнения подачи, приёма подачи, откидки, подрезки, наката.	2	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	0,5	3
2.3.19 Настольный теннис. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	<i>знать:</i> основы тактики одиночной и парной игры. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения технико–тактических приёмов в учебной игре. – обеспечить судейство в игре по настольному теннису.	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники выполнения подачи, приёма подачи, откидки, подрезки, наката.	2	2
		<i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	0,5	3
2.3.20 Настольный теннис. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	<i>знать:</i> основы тактики одиночной и парной игры. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения технико–тактических приёмов в учебной игре. – обеспечить судейство в игре по настольному теннису.	Ходьба, бег, ОРУ Двусторонняя учебная игра.	2	2
		Контрольное судейство одиночных и парных соревнований.	0,5	3
Тема 2.4. Спортивная	<i>знать:</i>	Акробатика, опорный прыжок, упражнения на	12	

(атлетическая) гимнастика	<p>Современные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики с отягощением и с собственным весом в зависимости от решаемых задач.</p> <p>анатомо–гигиенические требования к осанке.</p> <p>Методы коррекции нарушений осанки.</p> <p>Современные оздоровительные системы физических упражнений.</p> <p>правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физкультурной деятельностью.</p> <p><i>уметь:</i></p> <p>составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики</p> <p>Проводить рефлексию состояния организма на выполненные нагрузки.</p> <p>проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения.</p>	<p>перекладине, брусьях. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие силы, гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>– Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Тема 2.5 Лыжная подготовка.			16	
2.5.1 Попеременные лыжные ходы.	<i>знать:</i> правила гигиены и питания при занятиях лыжным спортом.	Передвижение на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, коньковые хорды.	2	2
2.5.2 Попеременные	правила подготовки лыжного		0,5	3
			2	2

лыжные ходы.	инвентаря.правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	Переходы с хода на ход.		
2.5.3 Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классические ходы.	<i>уметь:</i> технически правильно осуществлять двигательные действия лыжного спорта в условиях соревновательной деятельности, – контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятиях лыжным спортом,	Применение способов передвижения на лыжах в условиях однодневного лыжного туристического похода.	0,5	3
2.5.4 Попеременные лыжные ходы.	– пользоваться современным спортивным инвентарем	Повороты: переступанием «плугом».	2	2
2.5.5 Повороты, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности	Спуски: высокая, средняя, низкой стойки.	0,5	3
2.5.6 Повороты, торможения, прохождения спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	– оказывать доврачебную помощь при травмах и обморожениях.	Торможение: «плугом», упором, падением.	2	2
2.5.7 Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах.		Преодоление препятствий на лыжах.	0,5	3
2.5.8 Передвижение по пересечённой местности. Применение		Прохождение соревновательной дистанции, участие в зимнем туристическом походе.	2	2
		Развитие выносливости: равномерная тренировка в режиме умеренной и большой интенсивности. Кросс по пересеченной местности.	0,5	3
		<i>Самостоятельная работа:</i>	2	2
		Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	0,5	3
			2	2

способов передвижения на лыжах.			0,5	3
Тема 2.6 Плавание.			4	
2.6.1 Имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди». Вход в воду. Спад из положения согнувшись. Стартовый прыжок.	<i>знать</i> : правила безопасного поведения на воде. <i>уметь</i> : самостоятельно разработать содержание и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию. <i>знать</i> : приемы спасания утопающих, способы оказания первой доврачебной помощи, технику выполнения искусственного дыхания.	Упражнения на суше: имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди».	2	2
		Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде. <i>Самостоятельная работа</i> : Упражнения на суше: имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди».	2	3
2.6.2 Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	<i>знать</i> : способы выполнения поворотов в различных видах плавания. – прикладные способы плавания. <i>уметь</i> : обосновать оздоровительный комплекс упражнений для развития силы мышц участвующих в гребковых движениях.	Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде.	2	2
		Выполнение приемов искусственного дыхания на суше. <i>Самостоятельная работа</i> : Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде. Выполнение приемов искусственного дыхания на суше	2	3
Тема 2.7 Профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП)			12	
2.7.1 Цели и задачи ППФП с учётом специфики профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	<i>знать</i> : методику формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. <i>уметь</i> : определить прикладные виды упражнений для развития профессионально значимых физических качеств.	Исследование профиограммы.	2	2
		Определение значимых физических качеств и прикладных видов спорта. Подвижные и спортивные игры для развития ловкости и силы. <i>Самостоятельная работа</i> : Самостоятельное планирование и проведение комплекса профессионально–прикладной	1	3

		физической культуры в режиме дня специалиста.		
2.7.2 Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	<i>знать:</i> нормы здорового образа жизни. – режима дня – оптимальных санитарно–гигиенических условий труда и отдыха. <i>уметь:</i> использовать приемы массажа и само массажа для восстановления организма после нагрузки.	Подвижные и спортивные игры для развития ловкости и силы. <i>Самостоятельная работа:</i> Самостоятельное планирование и проведение комплекса профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2 1	2 3
2.7.3 Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.	<i>знать:</i> прикладные виды упражнений для развития профессионально значимых умений и навыков. <i>уметь:</i> – использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Исследование профиограммы. Подвижные и спортивные игры для развития гибкости и выносливости. <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2 2	2 3
2.7.4 Прикладные умения и навыки работников управленческого труда.	<i>знать:</i> методику составления комплекса профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня. <i>уметь:</i> планировать учебное время и выполнение комплексов оздоровительной гимнастики в режиме дня.	Исследование профиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости. <i>Самостоятельная работа:</i> Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2 2	2 3
2.7.5 Комплексы профессионально–прикладной физической	<i>знать:</i> природные факторы, восстанавливающие психо–физические свойства организма.	Теоретические сведения (беседа) Равномерный кроссовый бег 4км. ОРУ <i>Самостоятельная работа:</i>	2 2	2 3

культуры в режиме дня специалиста. спорта.	<i>уметь</i> : использовать правила гигиены, питания, гидропроцедуры, закаливание, бани, музыку, запахи для восстановления организма в режиме дня.	Планирование и выполнение комплекса профессионально–прикладной физической культуры в режиме дня.		
2.7.6 Восстановительно–профилактический физкультурный комплекс в структуре рабочего дня.	<i>знать</i> : прикладные виды упражнений для развития профессионально значимых умений и навыков. <i>уметь</i> : – использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Теоретические сведения (беседа) Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости на открытом воздухе. <i>Самостоятельная работа</i> : Равномерный кроссовый бег 4км. ОРУ Исследование профиограммы. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости. <i>Самостоятельная работа</i> : Равномерный кроссовый бег 4км. ОРУ	2 2	2 3

Для характеристики уровня усвоения 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).

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини–футбола, сетки для ворот мини–футбольных, мячи для мини–футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления

для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф–1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50,

55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования

с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини–футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно–методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования, электронные носители.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет–ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3–е изд., испр. – М. : Издательство Социум, 2017. – 493 с. (ЭБС IPRsmart ONE).
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Социум, 2017. – 424 с. (ЭБС IPRsmart ONE).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М. : Издательство Социум, 2017. – 125 с. (ЭБС IPRsmart ONE).
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. – М. : Издательство Социум, 2017. – 191 с. (ЭБС IPRsmart ONE).

Интернет–ресурсы:

1. [ЭБС IPRsmart ONE](#)
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.rosolimp.ru
5. www.Sportpublik.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по программе учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение текущего и промежуточного контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе обучения. Промежуточный контроль проводится преподавателем после обучения.

Формы и методы текущего и промежуточного контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Для текущего и промежуточного контроля образовательными учреждениями создаются фонды оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно–измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания:		

<ul style="list-style-type: none"> – возрастные особенности развития ведущих психофизических качеств и возможности их формирования средствами физической культуры. – методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями – методику использования средств ФК для подготовки к будущей профессии. – физиологические основы производственной гимнастики. – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<p>Полнота продемонстрированных знаний и умение применять их при выполнении практических работ.</p>	<p>Проведение практических и самостоятельных работ, кейс-заданий, контрольных тестов для определения физической подготовленности студентов. Подготовка рефератов.</p>
<p>Умения:</p>		
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки, телосложения, разрабатывать индивидуальные планы двигательного режима. – составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, силовой гимнастики; – контролировать и 	<p>Выполнение практических работ в соответствии с заданием.</p>	<p>Проверка результатов и хода выполнения практических работ.</p>

регулировать состояния организма при занятиях физическими упражнениями; – применять комплексы упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.		
--	--	--

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего и промежуточного контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно