


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН
ГАПОУ «НИЖНЕКАМСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

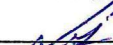
СОГЛАСОВАНО

Зам директора по НМР

 В.П. Кузиева
« 11 » 06 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ТО

 Х.Х.Гарипов
« 11 » 06 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность СПО: 43.02.15 Поварское
и кондитерское дело

Квалификация: специалист по
поварскому и кондитерскому делу

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 3 года 10
мес.

на базе основного общего образования

**Профиль получаемого
профессионального образования** –
социально-экономический

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04«Физическая культура» разработана в соответствии:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1565 от 9 декабря 2016 года, зарегистрированного Министерством юстиции России № 44828 от 20 декабря 2016 г;
2. Учебного плана и основной образовательной программы колледжа по специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский многопрофильный колледж»

Разработчик:

Шабуров Ильяс Рафаилович руководитель физической культуры.

Рассмотрена и рекомендована методической цикловой комиссией ГАПОУ «Нижекамский многопрофильный колледж» преподавателей общеобразовательных дисциплин, дисциплин математического и общего естественнонаучного учебного цикла

Председатель МЦК


(подпись)


Ф.И.О.

Протокол заседания МЦК № 11 от « 08 » 06 2020

Содержание страницы

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Тематический план учебной дисциплины	6-17
4.	Условия реализации программы учебной дисциплины	18-20
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21-25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППСЗ 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2- применять на практике оздоровительные виды гимнастики, гигиеническая гимнастику.

У3- проводить физкультурную минутку, дыхательную гимнастику, комплекс общеразвивающих упражнений.

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни

В результате изучения вариативной части цикла обучающийся должен:

уметь:

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

знать:

- нормативы тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Учебная нагрузка обучающихся (час):	174
нагрузка во взаимодействии с преподавателем:	164
теоретического обучения	4
практические занятия, в том числе:	160
Самостоятельная работа:	10
аттестация по семестрам:	6
1 семестр-зачет:	2
2 семестр-зачет:	2
3 семестр-зачет:	2
4 семестр-зачет:	2
5 семестр-зачет:	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

**3. Тематический план
учебной дисциплины ОГСЭ ОИ «Физическая культура»**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Объем образов. нагрузки Учебной дисципли ны	Нагрузка во взаимодействии с преподавателем			Самосто ятельна я учебная нагрузк а
			Всего занят ий	Теорет ическо го обучен ий	Практ ическ ие заняти е	
Теоретическая часть						
	3 семестр	28	26	4	22	2
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	1	1	1	-	-
1	Раздел 1. Охрана собственного здоровья.	3	3	3	-	-
2	Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	1	1	1	-	-
3	Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	1	1	-	-
4	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	1	-	-
5	Раздел 2. Учебно - методические занятия	8	8	-	8	-
6	Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	14	12	-	12	2
7	Тема 3.1. Техника выполнения упражнений.	14	12	-	12	2
8	Зачет	2	2	-	2	-
	4 семестр	32	30	-	30	2
	Раздел 4. Спортивные игры.	20	18	-	18	2
9	Тема 4.1. Баскетбол.	20	18	-	18	2
10	Раздел 5. Лыжная подготовка	10	10	-	10	-

11	Тема 5.1. Основы лыжной подготовки.	10	10	-	10	-
12	Зачет	2	2	-	2	-
	5 семестр	24	22	-	22	2
13	Раздел 3. Легкая атлетика (часть 2).	22	20	-	20	2
14	Тема 3.2.Кроссовая подготовка.	22	20	-	20	2
15	Зачет.	2	2	-	2	-
	6 семестр	31	29	-	29	2
16	Раздел 6. Гимнастика	16	14	-	14	-
17	Тема 6.1.Гимнастика.	16	14	-	14	2
	Раздел 7. Спортивные игры.	13	13	-	13	-
18	Тема 7.1.Волейбол.	13	13	-	13	-
19	Зачет	2	2	-	2	-
	7 семестр	26	24	-	24	2
20	Раздел 4. Спортивные игры (часть2)	16	16	-	16	-
21	Тема 4.2. Обучение техники броска одной рукой с верху.	16	16	-	16	-
22	Раздел 6.Гимнастика (часть 2)	8	6	-	6	2
23	Тема 6.2 Повторение гибкости тела	8	6	-	6	2
	Зачет	2	2	-	2	-
24	8 семестр	33	33	-	33	-
25	Раздел 7. Спортивные игры часть 2)	29	29	-	29	-
26	Тема 7.2. Повторение техники подачи. (Волейбол)	29	29	-	29	-
27	Раздел 6. Гимнастика (часть 3)	12	12	-	12	-
28	Тема 6.3 Прыжки через козла повторение	12	12	-	12	-
	Дифференцированный зачет	2	2	-	2	-
Итого		174	164	4	160	10

3. 2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
3 семестр		28	
Введение		1	2
	Теоретическое обучение: 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1	2
Раздел 1. Охрана собственного здоровья.		3	2
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни.	Теоретическое обучение: 2. Основы образа жизни.	1	2
Тема 1.2 Физическая культура в обеспечении здоровья.	Теоретическое обучение: 3. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Теоретическое обучение: 4. Методики самостоятельных занятий.	1	2
Раздел 2. Учебно-методические занятия		8	
	ПР. 1. Методики самооценки работоспособности.	1	2
	ПР. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий.	1	2
	ПР. 3. Роли массажа и самомассажа.	1	2

	ПР.4. Профилактика профессиональных заболеваний.	1	2
	ПР.5. Составление и проведение комплексов.	1	2
	ПР.6. Изучение методики двигательных качеств.	1	2
	ПР.7. Изучение самооценки и анализа выполнения.	1	2
	ПР.8. Ведение личного дневника самоконтроля.	1	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.		38	
Тема 3.1 Техника выполнения упражнений. (14)	ПР.9. Обучение технике при занятиях легкой атлетикой.	1	2
	ПР.10. Подбор разбега и выполнение броска.	1	2
	ПР.11. Специальные беговые упражнения.	1	2
	ПР.12. Обучение технике бега.	1	2
	Самостоятельная работа №1: Показатели, характеризующие физическое состояние, подготовка сообщения.	1	2
	ПР.13. Техника бега на дистанции 800-100м.	1	2
	ПР.14. Сдача нормативов.	1	2
	ПР.15. Бег на повороте дорожки.	1	2
	ПР.16. Сдача норматива на 1000 м.	1	2
	ПР.17. Обучение технике прыжка в длину с разбега	1	2
	Самостоятельная работа №2: Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями (доклад).	1	2
	ПР. 18. Отталкивание, полет приземление.	1	2
	ПР. 19. Совершенствование технике прыжка в длину с места.	1	2
	ПР.20. Сдача контрольных нормативов.	1	2

Промежуточная аттестация	Зачет:	2	2
4 семестр		34	
Раздел 4. Спортивные игры.		20	
Тема 4.1 Баскетбол.(20)	ПР.21. Техника безопасности	1	2
	ПР.22. Ведения мяча.	1	2
	ПР.23. Ведения мяча с высоким и низким отскоком.	1	2
	ПР.24. Закрепление ведения мяча.	1	2
	ПР.25. Обучения остановок после ведения мяча.	1	2
	ПР.26. Закрепление правил игры.	1	2
	ПР.27. Обучение техники передачи мяча	1	2
	ПР.28. Учебная игра.	1	2
	ПР.29. Техника передачи мяча.	1	2
	ПР.30. Техника выбивание и выравнивание мяча.	1	2
	Самостоятельная работа№3: Освоение физических упражнений различной направленности.	1	2
	ПР. 31. Обучение техники.	1	2
	ПР.32. Закрепление передачи мяча.	1	2
	ПР.33. Ловля мяча в движении .	1	2
	ПР.34. ОРУ на развитие силы.	1	2
	ПР.35. Закрепление ловли мяча.	1	2
ПР.36. Жесты. Правила.	1	2	
Самостоятельная работа№4: Влияние физических упражнений на развитие	1	2	

	физических качеств работника (реферат).		
	ПР.37. Накрывание, набивание мяча.	1	2
	ПР.38. Техника поворотов на месте в движении.	1	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		10	
Тема 5.1 Основы лыжной Подготовки(10)	ПР.39. Техника лыжной подготовки.	1	2
	ПР.40. Техника бесшажного лыжного хода.	1	2
	ПР.41. Строевые упражнения.	1	2
	ПР.42. Изучение и закрепление шагов и лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг.	1	2
	ПР.43. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	1	2
	ПР.44. Преодоление подъемов лесенкой, елочкой.	1	2
	ПР.45. Особенности физической подготовки лыжника.	1	2
	ПР.46. Преодоление спусков высокой стойке. Ходьба на лыжах 5км.	1	2
	ПР.47. Совершенствовать технику торможения упором одной лыжей.	1	2
	ПР.48. Преодоление спусков средней стойке.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
5 семестр		24	
Раздел 3.	Легкая атлетика(часть 2).	22	
Тема 3.2 Кроссовая подготовка	ПР.49. Низкий старт, установка стартовых колодок, выход со старта.	1	2
	ПР.50. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	2
	ПР.51. Коридор передачи. Эстафета 4x100 м.	1	2
	ПР.52. Пробежка отрезков с ускорением 30-40 м.	1	2

	ПР.53. Техника работы рук и постановка стопы на дорожку.	1	2
	ПР.54. Ознакомление с техникой спортивной ходьбы.	1	2
	Самостоятельная работа№5: Оказание первой доврачебной помощи при травмах на занятиях по легкой атлетике (сообщение).	1	2
	ПР.55. Обучение техники бега на длинные дистанции.	1	2
	ПР.56. Высокий старт. Норматив 3 км.	1	2
	ПР.57. Длительный бег до 25 мин.	1	2
	ПР.58. Полосы препятствий с использованием бега.	1	2
	ПР.59. Бег в спокойном темпе.	1	2
	Самостоятельная работа№6: Правила проведения соревнований по легкой атлетике и судейство по беговым видам (прочитать самостоятельно).	1	2
	ПР.60. Развитие выносливости.	1	2
	ПР.61. Закрепление основ техники бега на средние дистанции.	1	2
	ПР.62. Техника прыжка в длину с разбега.	1	2
	ПР.63. Совершенствование техники прыжка, разбег.	1	2
	ПР.64. Техника прыжка в длину отталкивание от планки, приземление.	1	2
	ПР.65. Техника прыжка в длину от планки и приземление.	1	2
	ПР.66. Бег на длинные дистанции без учета времени	1	2
	ПР.67. Закрепление техники бега по прямой и на повороте.	1	2
	ПР.68. Ходьба в среднем и быстром темпе на отрезках 60-400 м.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
6 семестр		31	

Раздел 6.	Гимнастика	16	
Тема 6.1 Гимнастика (16)	ПР.69. Занятия по гимнастике.	1	2
	ПР.70. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	ПР.71. Перестроение в шеренге и колонне.	1	2
	ПР.72. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	Самостоятельная работа №7: Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса по 20 раз из любого положения.	1	2
	ПР.73. Обучение основным акробатическим упражнениям.	1	2
	ПР.74. Группировки, перекаты, кувырки, стойки на лопатках, шпагаты, мосты.	1	2
	ПР.75. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	2
	ПР.76. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	2
	ПР.77. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
	ПР.78. Перестроение размыканием и смыканием в движении.	1	2
	ПР.79. Сгибание и разгибание рук в упоре. Угол в упоре.	1	2
	Самостоятельная работа №8: Развитие мышечных групп.	1	2
	ПР.80. Перестроение и повороты в движении.	1	2
	ПР.81. Стойка на руках с помощью, кувырок назад.	1	2
ПР.82. Подъем в упор силой, вис согнувшись.	1	2	
Раздел 7.	Спортивные игры	13	
Тема 7.1 Волейбол (13)	ПР.83. Взаимодействие игроков передней и задней линии.	1	2
	ПР.84. Совершенствование техники защитных действий.	1	2

	ПР.85. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	2
	ПР.86. Изучение техники приёма и передачи мяча	1	2
	ПР.87. Действия игрока без мяча. Учебная игра.	1	2
	ПР.88. Комплекс упражнение с гантелями.	1	2
	ПР.89. Нападающие удары с левой стороны площадки.	1	2
	ПР.90. Нападающий удар первым темпом.	1	2
	ПР.91. Нападающий удар из зоны защиты.	1	2
	Пр.92. Обучение технике стоек.	1	2
	ПР.93. Выполнение подачи по точкам задней линии.	1	2
	ПР.94. Выполнение специальных упражнений для индивидуального блокирования.	1	2
	ПР. 95. Нападающие удары с правой стороны площадки.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
7 семестр		26	
Раздел 4.	Спортивные игры(часть 2)	16	
Тема 4.2 Обучение техники броска одной рукой сверху.(16)	ПР.96. Жесты. Правила.		
	ПР. 97. Учебная игра.	1	2
	ПР. 98. Обучение броска одной рукой.	1	2
	ПР. 99. Техника броска одной рукой сверху.	1	2
	ПР.100. Правила соревнований при игре в баскетболе.	1	2
	ПР. 101. Накрывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1	2

	ПР. 102. Обучение основным способам передвижений в нападении.	1	2
	ПР. 103. Техника поворотов на месте и в движении. Учебная игра.	1	2
	ПР. 104. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	2
	ПР. 105. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	1	2
	ПР. 106. Техника остановок, поворотов и стоек.	1	2
	ПР. 107. Закрепление техники ведения мяча с различной скоростью. Учебная игра.	1	2
	ПР. 108. Закрепление техники передачи мяча на месте и в движении.	1	2
	ПР. 109. Зачет ведение и бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	2
	ПР. 110. Закрепление остановок ведением мяча.	1	2
	ПР. 111. Закрепление тактики игры в защите и нападении.	1	2
Раздел 6.	Гимнастика (часть 2)	8	
Тема 6.2 Повторение гибкости тела(8)	ПР.112. Оздоровительные виды гимнастики.	1	2
	ПР.113. Гигиеническая гимнастика.	1	2
	ПР.114. Физкультурная минутка.	1	2
	Самостоятельная работа № 9: Развитие мышечных групп.	1	2
	ПР.115. Дыхательная гимнастика.	1	2
	ПР.116. Техника общеразвивающих упражнений.	1	2
	ПР.117. Перестроение в движение.	1	2
	Самостоятельная работа № 10: Самостоятельное обучение прыжка в длину с места.	1	2

	ПР.118. Упражнение для коррекции нарушений осанки.	1	2
	ПР.119. Упражнений для коррекции глаз.	1	2
Промежуточная аттестация	Зачет	2	2
8 семестр		33	
Раздел 7.	Спортивные игры (часть 2)	29	
Тема 7.2 Повторение техники подачи.(Волейбол)(29)	ПР. 120. Выполнение подачи по точкам передней линии.	1	2
	ПР.121. Подача мяча на точность.	1	2
	ПР. 122. Прием мяча снизу двумя руками.	1	2
	ПР.123. Обучение техники перемещений и стойки игрока. Учебная игра.	1	2
	ПР. 124. Ознакомление с техникой верхней прямой подачи.	1	2
	ПР. 125. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	2
	ПР.126. Правила игры в волейбол, судейские жесты, практическое судейство.	1	2
	ПР. 127. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2
	ПР. 128. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	ПР. 129. Передача мяча сверху одной рукой.	1	1
	ПР. 130. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
	ПР. 131. Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
	ПР.132. Техника приема мяча снизу двумя руками и одной рукой. Учебная игра.	1	2
ПР. 133. Ознакомление с техникой бокового нападающего удара. Учебная	1	2	

	игра.		
	ПР. 134. Обучение техники блокирования после нападающего удара.	1	2
	ПР. 135. Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
	ПР. 136. Практическое судейство. Судейские жесты. Учебная игра.	1	2
	ПР. 137. Индивидуальное и парное блокирование.	1	2
	ПР.138. Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и в прыжке.	1	2
	ПР.139. Ознакомление с техникой прямого нападающего удара.	1	2
	ПР.140. Передача мяча сверху одной рукой.	1	2
	ПР.141. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	2
	ПР.142. Техника приема мяча сверху двумя руками и с падением на спину.	1	2
	ПР.143. Нападающие удары с левой стороны площадки.	1	2
	ПР.144. Нападающие удары с правой стороны площадки.	1	2
	ПР.145. Нападающий удар первым темпом.	1	2
	ПР.146. Варианты нападающих ударов через сетку.	1	2
	ПР.147. Прием мяча снизу двумя руками.	1	2
	ПР. 148. Многократные приемы и передачи мяча в заданные зоны.	1	2
Раздел 6.	Гимнастика(часть 3)	12	
Тема 6.3. Прыжки через козла повторение.	ПР.149. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	2
	ПР.150. Повороты направо, налево, кругом в движении.	1	2
	ПР.151. Стойка на голове, ковырок вперед.	1	2
	ПР.152. Сторевые упражнения	1	2
	ПР.153. Строевые упражнение на месте.	1	2

	ПР.154. Перестроение из колонны в колонну.	1	2
	ПР.155. Перестроение движение по диагонали.	1	2
	ПР.156. Закрепление строевых упражнений. Подача строевых команд.	1	2
	ПР.157. Выполнение опорного прыжка через козла «ноги врозь».	1	2
	ПР.158. Совершенствование техники прыжка через козла.	1	2
	ПР.159. Выполнение лазанья по канату в три приема.	1	2
	ПР.160. Закрепление лазанье по канату	1	2
Аттестация Обучающихся	Дифференцированный зачет	2	2

4. Условия реализации учебной дисциплины

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на спортивной площадке с элементами полосы препятствий:

Оборудование учебного спортивного зала:

- компьютер - 1 шт.
- комплект учительской мебели на 2 посадочных места;
- лыжи - 69 пар;
- палки лыжные – 22 пары;
- ботинки лыжные – 33 пары;
- мячи баскетбольные - 12 шт.;
- мячи волейбольные - 23 шт.;
- мячи футбольные - 7 шт.;
- мат гимнастический - 5 шт.;
- мостик гимнастический - 1 шт.;
- сетки волейбольные - 2 шт.;
- антенны волейбольные - 2 шт.;
- карманы волейбольные - 1 шт.;
- стол для настольного тенниса – 2 шт.;
- сетка для настольного тенниса - 2 шт.;
- ракетки настольного тенниса - 3 шт.;
- комплекты спортивной формы – 50 шт.;
- козел гимнастический - 1 шт.;
- кольцо для баскетбола – 2 шт.;
- скакалка - 10 шт.;
- обручи-8 штук;
- майка стартовая – 38 шт.;
- шахматы – 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- велотренажер – 3 шт.;
- электрическая беговая дорожка – 3 шт.;
- тренажер спортивный – 1 шт

Оборудование спортивной площадки:

- футбольное поле;
- баскетбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- турники
- мячи, стойки, флажки, эстафетные палочки, гранаты

4.2. Требования к минимальному учебно-методическому обеспечению:

4.2.1 Информационное обеспечение реализации программы:

Электронные ресурсы ЭБС

Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM по Договору № 4569 эбс от 29.07.2020 г. Общество с ограниченной ответственностью «ЗНАНИУМ», срок действия 29.07.2020 г. - 29.07.2021 г.

Филиппова Ю.С. Физическая культура: Учебно-методическая литература. – М.: [ИНФРА-М](#), 2020. – 197 с.

Печатные издания:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник НПО и СПО. – 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013

Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. <http://fkis.ru>
2. <http://физруку.ru>

5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения дисциплины (предметные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
П1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Уметь: - составлять различные комплексы гимнастических упражнений - уметь показывать комплексы гимнастических упражнений	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии Тема 1.1-Тема1.10
П2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Уметь: -уметь выполнять оздоровительные упражнения для укрепления здоровья Знать: -основные принципы здоровьесберегающих технологий	Оценка в ходе устного опроса на вводном занятии ПР№1-ПР№8
П3. 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;	Уметь: -применять на практике физические упражнения от переутомления и для умственной активности Знать: -формы самоконтроля активности	Оценка уровня практического освоения входе занятия ПР№9-ПР№24
П4. 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).	Уметь: -выполнять нормативы ГТО -владеть различными видами спорта Знать: -нормативы ВСФК «ГТО»	Практическая сдача норматива ВСФК «ГТО» ПР№25-ПР№41
Промежуточная аттестация		Дифференцированный зачет - сдача контрольных нормативов

Результаты освоения дисциплины (Личностные результаты)	Основные показатели оценки результата (знания, умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения дисциплины
Л1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Знать: -критерии к саморазвитию -качества личностного самоопределения.	Выполнение практических работ ПР№42-ПР№71 Подготовка рефератов и презентации.
Л2 Формирование устойчивой мотивации к ЗОЖ, неприятию вредных привычек;	Уметь: - моделировать социальные последствия противоправного характера, а также асоциального поведения. Знать -основные положения здорового образа жизни	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Решение ситуационных задач самостоятельной работы № 1. Обсуждение сообщений по теме: - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». ПР№72-ПР№92
Л3 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	Знать: - основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни; - факторы, влияющие на здоровье, факторы, разрушающие здоровье; - условия обеспечения рационального питания. Уметь: - объяснять случаи из собственной жизни и своих наблюдений по планированию режима труда и отдыха; - анализировать влияние двигательной активности на здоровье человека; - определять основные формы закаливания, их влияния на здоровье человека.	Участие в ходе дискуссии. Индивидуальные письменные отчеты по планированию режима труда и отдыха. Выполнение практической работы 4. Семинар-дискуссия по вопросам: «Алкоголь и его влияние на здоровье человека». «Табакокурение и его влияние на здоровье». «Наркотики и их пагубное воздействие на организм». Практическая работа №93
Л4 формирование навыков сотрудничества со	Знать: - правила эффективного	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью

<p>сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>	<p>взаимодействия с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сотрудничать со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности; - знать и выполнять правила поведения в будущей профессиональной деятельности 	<p>обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</p> <p>Практическая работа №94-ПР№106</p>
<p>Л5 умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о состояниях, при которых оказывается первая помощь. - характеристику основных признаков жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - моделировать ситуаций по оказанию первой помощи при несчастных случаях. 	<p>Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Обсуждение сообщений по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья»; - «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе». <p>ПР№107-ПР№113</p>
<p>Метапредметные результаты</p>		
<p>М1 способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - модели индивидуальных подходов к обеспечению личностного развития в повседневной жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать способности к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использовать различные методы решения практических задач. 	<p>Подготовка сообщений, рефератов, докладов, презентаций, групповых проектов использование электронных источников.</p> <p>ПР№114-ПР№144</p>

использованием специальных средств и методов двигательной активности		
<p>М2 освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различия основных понятий и теоретических положений основ безопасности жизнедеятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять знания дисциплины для обеспечения своей безопасности; - анализировать влияние современного человека на окружающую среду; - оценивать примеры зависимости благополучия жизни людей от состояния окружающей среды; - моделировать ситуации по сохранению биосферы и ее защите. 	<p>Решение ситуационных задач по организации рационального питания и освоению методов его гигиенической оценки.</p> <p>Доклад: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья».</p> <p>Подготовка сообщений: «Здоровый образ жизни – основа укрепления и сохранения личного здоровья», «Основные пути формирования культуры безопасности жизнедеятельности в современном обществе».</p> <p>ПР№145-ПР№158</p>
<p>М3 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;</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять полученные знания в области безопасности на практике. 	<p>Подготовить доклад на тему: Опасные и чрезвычайные ситуации.</p> <p>ПР№159-ПР№165</p>

<p>М4 формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p>	<p>Знать: - практические нормативы по физической подготовке. Уметь: - выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки.</p>	<p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов по военно-прикладным видам спорта. ПР №166-ПР №176</p>
---	---	---