Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 05.03.2022 09:57:28
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Государственное профессиональное образовательное учреждение

Тульской области

«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»

(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Н.М. Вагнер
«_30_» ____июня____ 2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Председатель цикловой методической комиссии
гуманитарных и социально-экономических дисциплин
_____ Е.Л.Мирошина
«_25_» _____июня_____ 2021 года

Тула – 21

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государ-

ственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» и примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее – ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

Разработчик:

Иванова Ольга Юрьевна, преподаватель физической культуры ГПОУ ТО «ТКС и ОТ».

Рассмотрена и рекомендована цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 5 от «25» июня 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	7
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	14
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 43.01.02 Парикмахер.

Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к общим дисциплинам

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

•овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающиеся достигают следующих **результатов:**

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 276 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 184 часа;

самостоятельной работы обучающегося 92 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**276**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**184**
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия из них контрольные занятия	176 23
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**92**
Промежуточная аттестация *в форме зачетов и дифференцированного зачета*	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	***2***	**3**	**4**
Раздел 1. Теоретическая часть		**8**	
Тема 1.1. **Значение физической культуры**	**Содержание учебного материала:**	2	2
	Значение физической культуры. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепление дружбы между народами. Тульские спортивные сооружения. Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по составлению индивидуального двигательного режима.	1	
Тема 1.2. **Специальные сведения**	**Содержание учебного материала:**	2	2
	«Вводный инструктаж по ТБ» Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к учащимся на уроках ФК. Методики самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашнего задания по составлению индивидуального двигательного режима.	1	
Тема 1.3 **Основы здорового образа жизни. Гигиенические основы физических упражнений.**	**Содержание учебного материала:**	2	2
	«Влияние физических упражнений на здоровье человека». Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых спортивных и производ-		

	ственных травмах. Правила и приёмы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: усвоение правил оказания первой помощи, правил и приёмов закаливания и самомассажа, правил самоконтроля.	2	
Тема 1.4. **Физическая культура в профессиональной деятельности обучающегося**	**Содержание учебного материала:**	2	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регулирования нагрузки.		
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий: Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	1	
Раздел II Практическая часть		**176**	
Тема 2.1. **Легкая атлетика**	**Практические занятия:**	**40**	2
	Бег на короткие дистанции Специальные беговые упражнения на скорость. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование, бег с преследованием с высокого и низкого старта. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, эстафетный бег 4х100 м, 4х250 м. Бег по повороту. Челночный бег 3х10м, 3х20м Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 30,60,100,250,500 метров и в челночном беге 3х10, 3х20м. **Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка** Техника бега на длинные дистанции. Финишный рывок Совершенствование техники бега на спусках и подъемах (бег в чередовании с ходьбой). Упражнения на выносливость (медленный бег от 4 до 14-15 минут), бег по прямой с различной скоростью. Бег 400-600м в умеренном темпе, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) Бег		

	по пересеченной местности в медленном темпе Контрольные упражнения в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки). **Прыжковые упражнения.** Разновидности прыжков. Специальные упражнения для прыжков в длину. Прыжок в длину с места вперёд, назад. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (при наличии прыжковой ямы). Совершенствование техники разбега, отталкивания, полёта и приземления.		
	Выполнение контрольных нормативов по л/а	**8**	
	Самостоятельная работа: Подготовка к сдаче контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, в беге на длинные дистанции, совершенствование техники прыжковых упражнений.	14	
Тема 2.2 **Волейбол**	**Практические занятия:**	**28**	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Судейство. Передача мяча сверху и снизу, смешанный прием в парах Многократный прием мяча снизу и сверху двумя руками. Передача мяча у сетки, через сетку в парах Передача мяча через сетку в тройках. Сочетание перемещений и приёмов в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча через сетку в прыжке, отбивание мяча кулаком Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3 после подачи Нападающий удар. Блокирование удара двумя руками Двусторонняя учебно-тренировочная игра		
	Выполнение зачетных заданий по волейболу	**5**	
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по волейболу, подготовка к сдаче зачетных заданий по теме 2.2; Подготовка к участию в соревнованиях по волейболу	14	

Тема 2.3. **Баскетбол**	**Практические занятия:**	**18**	2
	Ловля и передача мяча, ведение, 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Ведение мяча при сближении с противником. Передачи мяча в движении парами. Броски и ловля мяча в парах. Бросок мяча по кольцу сбоку с места и в движении. Штрафной бросок. Броски из разных положений и дистанций одной и двумя руками, броски в прыжке. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита с последующим отбиванием. Броски по кольцу после ведения и после передачи партнёром. Выбивание и вырывание мяча Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч - выходи». Перехват мяча. Тактика защиты, тактика нападения. Учебно-тренировочные игры 3х3, 4х4, 5х5. Двусторонняя игра. «Стритбол».		
	Выполнении зачетных заданий по баскетболу Ловля. Передача на время. Ведение и бросок на время. Броски по кольцу на время. Штрафной бросок. Броски в кольцо с разных точек.	**3**	
	Самостоятельная работа: подготовка к сдаче зачетных заданий по теме 2.3; подготовка к участию в соревнованиях по баскетболу	14	
Тема 2.4. **Настольный теннис**	**Практические занятия:**	**10**	2
	Основные правила игры в настольный теннис, ведение счета, судейство. Подача мяча, прием мяча, учебно-тренировочные игры.		
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий, подготовка к соревнованиям по настольному теннису	5	
Тема 2.5 **Гимнастика с основами акробатики**	**Практические занятия:**	**17**	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения со скакалкой, обручем. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производствен-		

	ной гимнастики. *Акробатические упражнения*: кувырок вперед, назад, перекаты правым, левым боком. Стойка на лопатках «берёзка», полушпагат, равновесие на правой, левой –«ласточка», мост из положения лежа, «мост» из положения стоя с помощью, из «моста» поворот на 180º в упор присев, сед «углом», стойка на руках с помощью, переворот в сторону «колесо»; соединение элементов в акробатические связки. Акробатические упражнения в парах с простейшими поддержками (развитие чувства равновесия, баланса, координации движений в партнерстве). *Упражнения в равновесии (на полу, на узкой опоре, на бревне):* равновесие на одной, выпад вперед, прыжки толчком двух со сменой ног, поворот кругом махом вперед , махом назад, в полуприседе; шаг польки с правой, с левой; соскок прогнувшись, приземление, соединение элементов. *Опорный прыжок* : через козла «ноги врозь», через коня «боком» с прямого разбега, через коня «углом» с «косого» разбега. *Силовые упражнения*: «Пресс» за 30сек, 1 мин: (поднимание туловища из положения лежа, руки за головой); «отжимания» (сгибания, разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, от пола); «пистолет» (приседание на правой/левой, другая нога поднята вперёд под углом 90º).		
	выполнение зачетных и контрольных заданий по гимнастике:	**4**	
	Самостоятельная работа : выполнение домашних заданий по теме 2.5	14	
Тема 2.6 **Аэробика. Шейпинг**.	**Практические занятия:**	**14**	2
	Basic class: знакомство с миром аэробики, разучивание, закрепление, совершенствование техники базовых движений. Dance Mix: класс, направленный на развитие координации движений и грации. Элементы танцев в стиле Латино, Рок-н-ролл, русского танца, кантри и др. ABS: тренировка, направленная на развитие мышц брюшного пресса. ABL: силовая тренировка для нижней части тела. Flex: комплекс упражнений, направленный на повышение общей гибкости и эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Upper body: комплекс упражнений для укрепления верхнего плечевого пояса. Дыхательные, расслабляющие и растягивающие упражнения. Приемы самомассажа. Стретчинг в парах. Упражнения для выработки красивой осанки, пластичной походки.		
	выполнение зачетных заданий по теме 2.6	**3**	
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 2.6	20	

Тема 2.7. **ОФП (круговая тренировка)**	**Практические занятия:**	**26**	2
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, приседания на одной ноге, прыжки, бег и пр. упражнения Упражнения со скакалкой, с гимнастической скамейкой, с использованием гимнастической стенки. Силовая гимнастика с партнером, упражнения с набивным мячом. Эстафеты: встречные, по кругу, с преодолением препятствий.		
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по теме 2.7, использование национального вида спорта в повседневной жизни во время активного отдыха.	6	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется при наличии:

- спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- спортивного инвентаря (мячи, шахматы, шашки, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты и трапики, гимнастическая стенка, навесные перекладины, обручи, скакалки, теннисные столы, ракетки, шарики)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для студентов

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

*Решетников Н.*В., *Кислицын Ю.*Л., *Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2019. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования"».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2018.
Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.
Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов и промежуточной аттестации.

Предметные результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки предметных результатов обучения
- 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)	Оценка умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Оценка умения использовать приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Оценка владения приемами страховки и самостраховки, Оценка умения составлять комплексы оздоровительной, ритмической, аэробной и атлетической гимнастики Оценка индивидуального или фронтального опроса о влиянии оздоровительных систем для укрепление здоровья Оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий Оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности оценка умения правильно планировать свои индивидуальные занятия, оценка выполнения реферативных работ