

ЗАИНСКИЙ ПОЛТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по ППКРС

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл ОУД.06

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; ОК 2; ОК 4; ОК 8; ЛР 9
- 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; ОК 2; ЛР 9
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; ОК 4; ОК 8; ЛР 13
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; ОК 4; ОК 8; ЛР 13
- 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; ОК2; ОК 8;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; ОК3; ОК 8;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; ОК 3; ОК 8;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; ОК6; ОК7;
- 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; ОК6; ОК7;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ОК4; ОК8; ЛР 13
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; ОК 7;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; ОК6; ОК7; ЛР 16
- готовность к служению Отечеству, его защите; ОК 6; ОК 7;

Метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; ОК2; ОК4;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; ОК6;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; ОК5; ОК4;
- 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; ОК 5;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; ОК4; ОК8; ЛР 13
- 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; ОК4; ОК5;

Предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; ОК 2; ОК 4; ОК 8;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ОК 4; ОК 8;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; ОК 2; ОК 8; ЛР 9
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ОК 4; ОК 8;
- 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); ОК6; ОК7.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака,

психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

ЛР 16. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося: 72 часов,
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 68 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
в том числе:	
практические занятия	68
В том числе	
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1 Лёгкая атлетика		14	
Тема: 1.1 Бег на короткие дистанции. Техника специально-беговых упражнений.	Содержание учебного материала		
	Профессионально ориентированное содержание	2	
	Практические занятия		
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
	2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО		
	1 Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег с низкого старта. Бег с ускорением на дистанции: 60м; 100м.	2	3
2 Практические занятия. Техника бега на короткие дистанции. Техника специально-беговых упражнений. Техника выполнения: бега с захлестыванием голени; бега с высоким подниманием бедра; бега прыжками; бега толчками; семенящего бега; бега прыжками на одной ноге; ускорение.	2	3	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Профессионально ориентированное содержание	2	
	Практические занятия		
	3. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, ⁵ развитие основных физических качеств		
	4 Практические занятия. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. Положение туловища, рук, ног. Выполнение команд: «на старт!», «Внимание». Стартовый разбег. Бег на дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег на 1000м.	2	2
Тема 1.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		

способом «согнув ноги»	5	Практические занятия. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания.	2	2
	6	Практические занятия. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника фазы полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление.	2	3
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала.			
	7	Практические занятия. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места из-за головы через плечо; стоя лицом в направлении метания.	2	2
	8	Практические занятия. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега с отведением гранаты одним из способов.	2	2
Раздел 2. Гимнастика			18	
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология. Строевая подготовка.	Содержание учебного материала.			
	Профессионально ориентированное содержание			
	Практические занятия			
	9. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения			
	10. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности			
	11	Практические занятия. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях по спортивной гимнастике Гимнастическая терминология. Общие понятия строевой подготовки: строй, шеренга, предварительная и исполнительная команды. Расчёт по порядку, рапорт, приветствие. Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты на месте. Ходьба в колонну по одному, по два. Движение по диагонали, и противходом. Построение в круг.	2	2

	14	Практические занятия. Перекладина низкая. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой перекладине. Соскоки из упора: махом вперёд, махом дугой. Бревно гимнастическое. Ходьба по бревну мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг. Переменный шаг. Повороты в приседе на 180*. Прыжок со сменой ног толчком двумя. Равновесие. Соскоки из различных положений. Наскок в упор перемахом одной в сед ноги врозь.	2	2
	15	Практические занятия. Перекладина высокая. Размахивание в висе на высокой перекладине. Соскоки из вися: махом назад, махом вперёд. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор стоя на колене - перемах провой через сторону, встать на носки – переменный с правой, мах левой вперёд, хлопок под коленом – тоже с левой – махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.	2	3
	Содержание учебного материала.			
Тема 2.3. Брусья.	16	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Разновысотные брусья. Совершенствование элементов техники комплекса упражнений.	2	3
	17	Практические занятия. Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Из вися на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись. Брусья параллельные: размахивание в упоре. Из седа ноги врозь, кувырок вперёд в сед ноги врозь. Соскоки из размахивания в упоре махом вперёд и назад.	2	3
	Содержание учебного материала.			
Тема 2.4. Опорные прыжки.	18	Практические занятия. Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги» (высота снаряда 115-120см); Опорный прыжок через козла в длину способом - «ноги врозь»	2	2
	Содержание учебного материала.			
Тема 2.5. Брусья. Бревно.	19	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Из вися на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное	2	2

		опускание в вис стоя согнувшись. Комплекс упражнений на бревне.		
Тема 2.6 Акробатика. Опорный прыжок.	Содержание учебного материала.			
	20	Практические занятия. Комплекс упражнений на 32 счёта: кувырки, стойки, перевороты. Опорный прыжок через коня в длину способом ноги врозь. Опорный прыжок через козла в ширину способом ноги врозь.	2	3
Тема 2.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка. Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала			
	21	Практические занятия. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. Упражнения на специальных и многофункциональных тренажёрах, на многокомплектных гимнастических снарядах. Выполнение тестов и учебных нормативов. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Выполнение тестовых упражнений и учебных нормативов.	2	3
1 курс 2 семестр				
Раздел3. Лыжная подготовка.			20	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь.	Содержание учебного материала.		2	
	Профессионально ориентированное содержание			
	Практические занятия			
	22.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой			
	23	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Подбор лыжного инвентаря и лыжного снаряжения, лыжная одежда, обувь – их выбор. Лыжные мази и парафины, их применение. Подбор и нанесение мазей и парафинов на лыжи.	2	3
Тема 3.2.Техника классических попеременных ходов.	Содержание учебного материала			
	24	Практические занятия. Техника попеременного двушажного хода. Согласованность рук и ног. Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность движений рук и ног.	2	2
Тема3.3. Техника классических одновременных ходов.	Содержание учебного материала.			
	25	Практические занятия. Техника одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.	2	3
	26	Практические занятия. Техника одновременного двушажного хода: основной вариант; школьный вариант.	2	2
Тема 3.4. Техника	Содержание учебного материала.			

безопасности на спусках и подъемах. Техника поворотов на месте и в движении.	27	Практические занятия. Техника безопасности на спусках и подъемах. Повороты на месте: переступанием вокруг пяток лыж; переступанием вокруг носков лыж; махом; прыжком. Повороты в движении: «переступанием», «плугом».	2	2
Тема 3.5. Коньковые ходы.	Содержание учебного материала.			
	28	Практические занятия. Техника попеременного двушажного конькового хода. Передвижение по слабопересечённой местности с равномерной скоростью: 5км.	2	2
	29	Практические занятия. Техника одновременного двушажного конькового хода. Передвижение по пересечённой местности с равномерной скоростью 5-10км.	2	2
Тема 3.6 Развитие двигательных качеств. Специальная выносливость.	Содержание учебного материала			
	30	Практические занятия. Передвижение по слабо и среднепересечённой местности с максимальными ускорениями: по 5-6 раз, длина отрезков 150-200 метров. Общий объём работы 3-4 км.	2	3
	31	Практические занятия. Передвижение по среднепересечённой местности с равномерной скоростью. Общий объём 5 км дев, 7 км юноши. Ускорения по дистанции: 4-5 по 350,400м.	2	3
Раздел 5. Волейбол.			8	
Тема 5.1. Техника нападения. Передачи мяча.	Содержание учебного материала.			
	32	Практические занятия. Выполнения техники верхней передачи мяча. Верхняя передача мяча двумя руками. Выход под мяч. Направление передачи вверх-вперёд. Передачи мяча над собой и в движении. Передачи мяча в парах и в колонну через сетку. Выполнение техники нижней передачи мяча. Передачи мяча по кругу вправо и влево. Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча в парах с продвижением. Передача мяча: из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «4» или из зоны «6» в зону «3», из зоны «3» в зону «2»	2	3
Тема 5.2. Техника нападения. Подачи мяча.	Содержание учебного материала.			
	33	Практические занятия. Техника выполнения подач: верхней прямой подачи. Техника нижней прямой подачи. . Сдача нормативов.	2	3
Тема 5.3 Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.	Содержание учебного материала			
	34	Практические занятия. Техника и тактика нападения. Выполнение техники нападающего удара. Техника прыжка с выносом рук. Выполнение нападающего удара с места и с разбега. Выполнение ударного движения и приземления.	2	3
Итого:.			72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса.

Оборудование учебного кабинета:

1. Музыкальный центр,
2. Персональный компьютер
3. Компьютерный моноблок
4. Фотоаппарат

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.
2. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.
3. Лифанов, А.Д . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019
5. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018
7. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант,

9. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / Под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской. - Москва : Директ-Медиа,

10. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 7-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022 .

11. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022.

Ресурсы сети интернет:

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. www.fcior.edu.ru (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. www.dic.academic.ru (Академик. Словари и энциклопедии).
5. www.booksgid.com (Books Gid. Электронная библиотека).
6. www.globalteka.ru (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. www.window.edu.ru (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. www.st-books.ru (Лучшая учебная литература).
9. www.school.edu.ru (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. www.ru/book (Электронная библиотечная система).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки

Результаты (личностные, метапредметные, предметные результаты; элементы компетенций)	Элементы компетенций	Личностные результаты воспитания	Формы и методы контроля и оценки
Личностные:			
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	ОК2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Выполнение упражнений общей и специальной подготовки по отдельным видам спорта;
Метапредметные			
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	ЛР 13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации	Сдача нормативов уровня физической подготовленности
Предметные			
владение основными способами	ОК 2. Организовывать собственную	ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий	Участие в соревнованиях

<p>самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием</p>	<p>правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p>Промежуточный контроль: зачет и дифференцированный зачет</p>
--	---	---	---

4.2 Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты	Тема. Дидактические единицы Воспитательная задача урока.	Способы организации учебной деятельности	Оценка процесса. Формирования личностного результата
<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР13. Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p> <p>ЛР 16. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся</p>	<p>Тема 5.3 Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты.</p> <p>Тема занятия : Волейбол</p> <p>Воспитательная задача: формирование умений студентов принимать самостоятельные решения о целесообразности действий, направленных на достижение индивидуальных результатов;</p> <p>- формирование опыта ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия</p>	<p>Исследовательский когда обучающимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью преподавателя</p>	<p>способность к самоорганизации, методической грамотности демонстрация навыков командной работы и взаимодействия демонстрация способности к самооценке , взаимооценки</p>