

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Черемшанский аграрный техникум»

Согласовано

Зам. директора по УПР

 С.А.Малешин

«02» 09 2019 г.

Утверждаю

Директор ГАПОУ «ЧАТ»

  
В.А.Островский

«02» 09 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОУД.06 Физическая культура**  
**43.01.09 Повар, кондитер**

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
\_\_\_\_\_ дисциплин

Протокол № 1

от «02» 09 2019 г.

Председатель ПЦК 

Черемшан 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта по профессии  
начального профессионального образования

**43.01.09 Повар, кондитер.**

Организация-разработчик: ГАПОУ «Черемшанский аграрный техникум».

Разработчик: Шарифуллин Фанил Фаритович.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (редакция от 31 декабря 2015 г.).

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»; «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 (17.03.15 г. ФГУ «ФИРО»)». (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

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

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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.

Освоение содержания учебной дисциплины «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;

**Предметные результаты** освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

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

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

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено:  
максимальная учебная нагрузка составляет 172 часа, в том числе:  
- объём обязательной нагрузки составляет 172 час;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
<b>Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе	
контрольная работа	
<b>Итоговый контроль предусмотрен после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 43.01.09 Повар, кондитер**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.1.</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная гимнастика.		1
	<b>Практические занятия.</b>	<b>22</b>	
	1 Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	10	
	2 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.	5	
	3 Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	4	2
	4 Выполнение тестовых заданий на определение ОФП обучающихся на начало и конец учебного года.	4	
<b>Тема 1.2</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сообщение теоретических сведений на тему: классификация видов легкой атлетики, правила соревнований, легкая атлетика на мировой арене, техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклона пологом и крутом склоне, финиширование. Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км, девушки – 2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м. Чередование с		



	бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени.		
	<b>Практические занятия по легкой атлетике</b>	<b>60</b>	2
	1. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.	<b>18</b>	
	2. Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.	<b>14</b>	
	3. Организация самостоятельных занятий.	<b>4</b>	
	4. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой: -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости.	<b>24</b>	
<b>Тема 1.3 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b> <b>Содержание учебного материала</b> Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе, лучшие игроки мира, баскетбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в баскетбол. Баскетбол в системе физического воспитания. Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево. Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка « в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра 5x5. Стрит-бол 2x2.		
	<b>Практические занятия по баскетболу.</b>	<b>46</b>	
	1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.	<b>18</b>	

	<p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств</li> <li>-воспитание выносливости</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий</li> <li>-воспитание групповых и индивидуальных действий</li> </ul>	<b>10</b>	2
	3. Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5х5, стрит-бол 2х2.	<b>10</b>	
	4. Принятие тестовых заданий по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.	<b>2</b>	
	5. Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам баскетбола.	<b>4</b>	
	6. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.	<b>2</b>	
	<p><b>Волейбол</b>  <b>Содержание учебного материала</b>  Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом. Техника игры в защите. Нападение: стойка и перемещение; техника ведения мяча; подачи; передачи; нападающие удары. Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом, прием мяча, блокирование. Элементы тактики: тактика нападения, тактика защиты. Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</p>		
	<b>Практические занятия по волейболу.</b>	<b>38</b>	
	1. Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.	<b>12</b>	
	<p>2. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств</li> <li>-воспитание выносливости</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий</li> <li>-воспитание групповых и индивидуальных действий</li> </ul>	<b>10</b>	2
	3. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.	<b>10</b>	

	4.Принятие тестовых заданий по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры.	2	
	5.Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам волейбола.	2	
	6.Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.	2	
<b>Тема 1.4. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сообщение теоретических сведений: влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко.		
	<b>Практические занятия по дыхательной гимнастике</b>	5	
	1.Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание.	2	
	2.Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой.	1	
	3.Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко.	1	
	4.Самостоятельная разработка и проведение комплексов упражнений по дыхательной гимнастике.	1	2
	<b>Всего</b>	<b>172/ 172</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

#### **Оборудование спортивного зала:**

- столы теннисные,
- скамейки гимнастические,
- гимнастический козел,
- гантели,
- гири,
- коврик туристический,
- мячи волейбольные,
- маты,
- канат,
- мячи баскетбольные,
- лыжи,
- палки,
- палатка,
- ботинки лыжные,
- ракетка теннисная,
- мячи футбольные,
- скакалки гимнастические,
- сетка волейбольная,
- щит баскетбольный с кольцом,
- мост гимнастический,
- стойки для прыжков в высоту,
- музыкальный центр,
- гимнастические коврики,
- учебные гранаты для метания.

## 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Перечень учебных изданий

#### *Основная литература:*

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.

#### *Дополнительная литература:*

1. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
2. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2014.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. 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).
6. 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 науки 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».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки 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 учётом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
8. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=volleyball)
6. [www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball](http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball)

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

В целях реализации компетентного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме дифференцированного зачёта.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, оценка уровня физической подготовленности.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура":</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности;</li> <li>- наличие наградных дипломов и грамот;</li> <li>- наличие знаков ГТО</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</li> </ul>	<p>Входной контроль: собеседование Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня физической подготовленности;</li> <li>- устный фронтальный опрос</li> </ul>
	<p>Итоговый контроль</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные результаты</b>		
— готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению	-демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях; - отказ от курения, употребления алкоголя	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	-забота о своём здоровье и здоровье окружающих	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств двигательной активности	- умение ценить прекрасное	Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
— 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	-взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры	- проявление общественного сознания	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы



— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	-демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	-сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности -уважение общечеловеческих и демократических ценностей	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.
— 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	-демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; воспитанность и тактичность	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- умение вести здоровый образ жизни; - осознание потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Спортивно-массовые мероприятия
— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	- оказание первой помощи	Умение правильно оказать первую медицинскую помощь
— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной	-проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; -демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ	Внеклассные мероприятия, воспитывающие чувства патриотизма и служению Родине
— готовность к служению Отечеству, его защите	-демонстрация готовности к исполнению воинского долга	Проведение воинских сборов

<b>метапредметные результаты</b>		
— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности	Контроль за универсальными учебными действиями в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике
— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию - демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Наблюдение за ролью студента в группе
— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ	- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач	Соревнования; Конкурсы
— 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	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы - умение планировать собственную деятельность	Подготовка рефератов, докладов, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях
— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующей профессиональную подготовку	- сформированность представлений о различных видах соревновательной деятельности, моделирующей профессиональную подготовку	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций



