

Приложение 5.6
к ООП по специальности СПО
11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и
ремонт электронных приборов и устройств

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «МПК»
Е.В. Гребнева
«11» Сентября 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г № 413 с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования.

Рабочая программа дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (Протокол № 14 от 30 ноября 2022 года).

РАССМОТРЕНО на заседании
цикловой методической комиссии
общеобразовательных дисциплин

Протокол №10 от «15» мая 2024 г.
Председатель комиссии Н. А. Курилова

СОГЛАСОВАНО Методическим советом
колледжа ГАПОУ СО «МПК»
Протокол № 10 от «17» мая 2024 г.
Председатель И.Ю. Гостева

Составитель(и) (автор): Спелов А.Н., преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ СО «Марковский политехнический колледж»

Рецензенты:
Внутренний Федотов С.А., преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ СО «Марковский политехнический колледж»

Внешний Ушаков А.В., учитель физической литературы
МОУ СОШ № 3 г. Маркса

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура	7
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД. 05 Физическая культура.....	16

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413, и является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования (ООП СПО) технологического профиля по специальности среднего профессионального образования

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, реализуемой на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. № 413, и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 04.10.2021г. № 691 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 12.11.2021г. № 65793), с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» протоколом от 30.11.2022г. № 14.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОУД.05 Физическая культура** является обязательной учебной дисциплиной общеобразовательного цикла основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

Уровень изучения учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** – базовый.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.2.1 Цель освоения учебной дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** в том числе профессионально-ориентированное, направлено на достижение планируемых результатов ее освоения с учетом получаемой специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств.

1.2.2 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Освоение содержания программы учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

Личностные результаты отражают готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

• **физического воспитания:**

ЛР ФВ 01 сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

ЛР ФВ 02 потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно - оздоровительной деятельностью;

ЛР ФВ 03 активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

• **трудового воспитания:**

ЛР ТВ 04 готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Метапредметные результаты отражают

• **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

— **базовые исследовательские действия:**

МР УУПД (БИД) 08 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

• **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

— **общение:**

МР УУКД (О) 04 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— **совместная деятельность:**

МР УУКД (СД) 01 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

• **Овладение универсальными регулятивными действиями:**

— **самоорганизация:**

МР УУРД (Со) 06 оценивать приобретенный опыт;

— **самоконтроль:**

МР УУРД (См) 04 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— **эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

МР УУРД (ЭИ) 01 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

— **принятие себя и других людей:**

МР УУРД (ПС) 01 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства.

Предметные результаты обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и профессиональной деятельности обучающихся:

ПР 01 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);

ПР 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

В процессе изучения учебной дисциплины **ОУД.05 Физическая культура** реализуется подготовка к освоению следующих компетенций:

• Общих компетенций

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. Структура и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в том числе занятий профессионально ориентированного содержания	20
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	66
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем часов, в т.ч в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека		12/4	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06
	В том числе практических занятий	2	
	Практическая работа №1 Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазо-двигательная гимнастика,	2	

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4/4	
	Практическое занятие №6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения Практическое занятие №7 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	2 2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2/2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №8 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».	2	
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Содержание учебного материала	2/2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие №9 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий	Содержание учебного материала	4/4	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №10 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом	2	

физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	специфики будущей профессиональной деятельности Практическое занятие №11 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	4/4	
	В том числе практических занятий	4	ЛР ФВ 01- 03
	Практическое занятие №12 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания Практическое занятие №13 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики для 1, 2, 3 и 4-ой группы профессий.	2 2	МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 3. Гимнастика		8	
Тема 3.1. Основная гимнастика	Содержание учебного материала	2	ЛР ФВ 01- 03
	В том числе практических занятий	2	МР УУПД (БИД) 08
	Практическое занятие №14 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 3.2. Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	ЛР ФВ 01- 03
	Практическое занятие №15 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши), на бревне (девушки); на перекладине (юноши)	2	МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01
	Практическое занятие №16 Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)	2	МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06

	Практическое занятие №17 Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Спортивные игры		20	
Тема 4.1 Футбол	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №18 Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01
	Практическое занятие №19 Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	2	ПР 01-06 ОК 01
	Практическое занятие №20 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №21 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	2	
Тема 4.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №22 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08
	Практическое занятие №23 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04
	Практическое занятие №24 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 4.3 Волейбол	Содержание учебного материала	6	ЛР ФВ 01- 03
	В том числе практических занятий	6	МР УУПД (БИД) 08
	Практическое занятие №25 Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча	2	МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01

	снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении		МР УУРД (ПС) 01 ПР 01-06
	Практическое занятие №26 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №27 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Раздел 5. Лёгкая атлетика		8	
Тема 5.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	8	ЛР ФВ 01- 03
	В том числе практических занятий	8	МР УУПД (БИД) 08
	Практическое занятие №28 Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01
	Практическое занятие №29 Совершенствование техники спринтерского бега	2	ПР 01-06
	Практическое занятие №30 Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Практическое занятие №31 Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2		
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №32 Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением.	2	ЛР ФВ 01- 03 МР УУПД (БИД) 08 МР УУРД (Со) 06 МР УУРД (См) 04 МР УУРД (ЭИ) 01 МР УУРД (ПС) 01
Практическое занятие №33 Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов	2	ПР 01-06 ОК 01 ОК 04 ОК 08	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта		2	
Всего:		72/20	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, состоящий из спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал:

игровой зал для занятий спортивными играми, зал атлетической гимнастики, две раздевалки, площадка для мини-футбола, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастическая площадка, спортивный инвентарь по игровым видам.

Спортивные игры:

Щит баскетбольный игровой (комплект),

кольца баскетбольные,

мяч баскетбольный №7 – 12 шт.;

Сетка волейбольная – 1 шт.,

стойки для сетки (комплект),

мяч волейбольный – 5 шт.;

Футбольные мячи – 4 шт., ворота 3/2, мячи мини-футбольные №4

Теннис настольный, ракетки – 6 шт., мячи – 10 компл.;

Гимнастика:

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, скакалки, гантели разновесовые, брусья разновысокие и параллельные, конь для опорных прыжков, набивные мячи 3 кг – 5 шт.

Легкая атлетика:

Граната для метания (500, 700 гр) – 6 шт., стойка для прыжков высоту – 5 шт., перекладина – 3 шт., мостик для прыжков – 2 шт.

Общефизическая подготовка:

Перекладина навесная универсальная, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней).

Лыжная подготовка:

Стеллаж для хранения лыж, лыжи – 10 комплектов, палки лыжные – 10 комплектов, лыжные ботинки размер с 38 по 43 (всего 12 пар).

Подвижные игры:

Набор для подвижных игр.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками;

площадка для игры в баскетбол с баскетбольным щитом;

поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах;

рукоход;

турники.

Прочее:

Аптечка медицинская, сетка заградительная настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

Технические средства обучения:

мультимедийный проектор;

ноутбук;

экран.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Физическая культура. Матвеев А.П. 10-11 класс, базовый уровень, Москва: Просвещение, 2022г.
2. Физическая культура. Погадаев Г.И. 10-11 класс, базовый уровень, Москва: Просвещение, 2022г.

3. Основы радиотехники и радиолокации: в 2 ч./Золотых В.Г., Козлов Н.С., Каширин А.В., Прищепа М.Н.- Москва: РИОР: ИНФРА-М,2024г.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа: www.minstm.gov.ru
- 2.Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа: www.edu.ru
- 3.Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа: www.olympic.ru
- 4.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ОУД. 05

Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются преподавателем в процессе проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для текущего контроля и промежуточной аттестации используются контрольно - оценочные материалы фонда оценочных средств (ФОС).

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются через предметные результаты, способствующие формированию метапредметных и личностных результатов, а также подготовке освоения общих компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Результаты обучения (предметные результаты)	Критерии оценки результатов обучения	Формы, методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПР 01 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)</p>	<p>— владеют техникой выполнения обязательных и дополнительных тестовых заданий комплекса ГТО); — уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>— наблюдение за ролью обучающегося в группе — оценка практической работы — сдача контрольных нормативов — сдача нормативов ГТО — дифференцированный зачет</p>
<p>ПР 02 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>— знание и демонстрация современных технологий укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>— наблюдение за ролью обучающегося в группе — оценка практической работы — сдача контрольных нормативов — сдача нормативов ГТО — зачет — дифференцированный зачет — наблюдение за ролью обучающегося в группе — оценка практической работы — сдача контрольных нормативов — сдача нормативов ГТО — дифференцированный зачет</p>

<p>ПР 03 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</p>	<p>— демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации;</p> <p>— самоанализ и коррекция результатов собственной работы;</p> <p>— умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы</p>	<p>— наблюдение за ролью обучающегося в группе</p> <p>— оценка практической работы</p> <p>— сдача контрольных нормативов</p> <p>— сдача нормативов ГТО</p> <p>— дифференцированный зачет</p>
<p>ПР 04 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>— демонстрация физических упражнений;</p> <p>— умение использование их в режиме учебной и производственной деятельности</p>	<p>— наблюдение за ролью обучающегося в группе</p> <p>— оценка практической работы</p> <p>— сдача контрольных нормативов</p> <p>— сдача нормативов ГТО</p> <p>— дифференцированный зачет</p>
<p>ПР 05 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>	<p>— владение информацией по вопросам организации и содержания занятий профессионально-прикладной физической культурой в режиме профессиональной деятельности, их роль в оптимизации работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p>— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта</p>	<p>— наблюдение за ролью обучающегося в группе</p> <p>— оценка практической работы</p> <p>— сдача контрольных нормативов</p> <p>— сдача нормативов ГТО</p> <p>— дифференцированный зачет</p>
<p>ПР 06 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p>— демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> <p>— активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>— наблюдение за ролью обучающегося в группе</p> <p>— оценка практической работы</p> <p>— сдача контрольных нормативов</p> <p>— сдача нормативов ГТО</p> <p>— дифференцированный зачет</p>