

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КОГПОАУ «САВАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю

З а м е с т я д и р е к т о р а т е х н и ч е с к о г о
п о у ч е б н о й р а б о т е

« _ _ _ _ » _ _ _ _ 2021 г . _ _ _ _

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)

2021 г.

Программа учебной дисциплины разработана государственного образовательного стандарта образования по специальности «Информационные системы» (приказ Минобрнауки России от 12.10.2014 № 1001-ба) в соответствии с программой дисциплины «Управление ИТ».

Организована работчиком «СКОЛПУС» и политехником
Разработчик В. В. Водовател

Рассмотрено П(иЦ)ом
общеобразовательных дисциплин
протокол № от «___» г. 2021
Председатель П(Ц)К _____

СОДЕРЖАНИЕ

с т р .

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью специальности, составляющей программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 09.02.050 Программист (информационные системы для бизнеса) в области подготовки

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ): дисциплина является обязательной частью общеобразовательного цикла

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать основы физической культуры и спорта для поддержания здоровья, достижения профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

-роли физической культуры в общекультурной жизни человека
-основы здорового образа жизни

Техник-программист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

ОК 3. Принимать ответственность за выполнение заданий в соответствии с нормами и стандартами.

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

ОК 5. Исполнять профессиональные обязанности в соответствии с требованиями профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу и результаты выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития.

развития, заниматься самообразованием
квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях
деятельности.

По учебной дисциплине Физическая культура
играют следующие объекты: ОК 6, ОК 9, ОК 10, ОК 17, ОК 18, ОК 19, ОК 20, ОК 21, ОК 22, ОК 23, ОК 24, ОК 25, ОК 26, ОК 27, ОК 28, ОК 29, ОК 30, ОК 31, ОК 32, ОК 33, ОК 34, ОК 35, ОК 36, ОК 37, ОК 38, ОК 39, ОК 40, ОК 41, ОК 42, ОК 43, ОК 44, ОК 45, ОК 46, ОК 47, ОК 48, ОК 49, ОК 50, ОК 51, ОК 52, ОК 53, ОК 54, ОК 55, ОК 56, ОК 57, ОК 58, ОК 59, ОК 60, ОК 61, ОК 62, ОК 63, ОК 64, ОК 65, ОК 66, ОК 67, ОК 68, ОК 69, ОК 70, ОК 71, ОК 72, ОК 73, ОК 74, ОК 75, ОК 76, ОК 77, ОК 78, ОК 79, ОК 80, ОК 81, ОК 82, ОК 83, ОК 84, ОК 85, ОК 86, ОК 87, ОК 88, ОК 89, ОК 90, ОК 91, ОК 92, ОК 93, ОК 94, ОК 95, ОК 96, ОК 97, ОК 98, ОК 99, ОК 100.

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР. Обладающий и пропагандирующей и
образа жизни, спорта; предупреждающий
алкоголя, табака, психоактивных веществ
психологическую устойчивость в ситуа
меняющихся ситуациях

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной ~~в 76 часов~~ ~~связки~~ обучающего

в том числе:

обязательной ~~нагрузки~~ ~~8 часов~~ обучающего

самостоятельной работы обучающегося 18

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины, виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка	376
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	188
в том числе:	
Теоретическая часть:	6
Раздел «Научно-методические основы формирования физической культуры личности»	6
Практическая часть:	182
Раздел Легкая атлетика	50
Раздел Гимнастика	22
Раздел Лыжная подготовка	12
Раздел Спортивные игры	64
Раздел Общая физическая подготовка	22
Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	10
Дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа обучающегося	188
в том числе:	
Теоретическая часть: «Научно-методические основы формирования физической культуры личности»	6
Практическая часть: Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся в секциях по видам спорта Проверка эффективности деятельности обучающихся организуется в виде анализа соревнований или сравнительного конечного тестирования, демонстрации физических качеств.	182

<p>биологические основы физической культуры</p>	<p>регулярных основных физические к человека, средства и методы их разв Эффекты физических упражнений. На выполнения упражнений. Характеристика некоторых рыхахз мсионсктао, я нви утомление, восстановление. Влияние фазы и т.д. кими му при а ж не ф у ня к п возможности умств. в. е. н. к. у. а. ю. и физическ адаптационные ч. в. л. о. в. м. е. о. к. а. н. о. с. т. и</p>	<p>процес практи их за по раздел «Гимна ка» «Легка атлети</p>		
	<p>Тема 1: зоопарк теме или написание</p>	<p>«Общая физиче подгот »</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов Работа (выбрать и оценить литературу) Выполнить реферат по биологические основы культуры</p>	<p>2</p>		
<p>Тема 3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Основы здорового образа жизни человека фактор достижения жизненного успеха Совокупность факторов, определяющих экологическую обстановку в окружающей среде курения, алкоголя, наркотиков, вредных привычек упражнениями в формировании и поддержании Компоненты здорового образа жизни трудоустройство и занятость населения физическими упражнениями в режиме Закаливание организма в зимний период формировании здорового образа жизни Роль и место физической культуры в формировании образа и стиля жизни и отношение к здоровью формирования здорового образа Валеология о здоровье; двигательная Двигательная активность человека, её влияние системы организма и двигательной активности</p>	<p>компле о процес практи их за по раздел «Спорт ые иг «Лыжна подгот » «Об физическ подгот »</p>		<p>ОК 7 ЛР 9</p>

	<p>гипокинезия и гиподинамия в оптимальной двигательной активности человека.</p> <p>Коррекция индивидуальных нарушений, возникающих в профессиональной деятельности физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы воспитания.</p>			
	<p><u>Текущий</u> опра... теме или выполнении</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> <p>Работа (найти и упорядочить) режим учебной деятельности и средства оздоровления в выполнении гигиенической работы. закалив</p> <p>Выполнение...</p>	4		
Практическая часть. Раздел Легкая атлетика.		100		
<p>Тема Бег на короткие и средние дистанции</p>	<p>Теоретические сведения по разделу «Социально-педагогические основы физической культуры и спорта».</p> <p>Виды легкой атлетики. Места занятий. Оборудование. Техника безопасности при выполнении.</p> <p>Комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Эстафетный бег. Тактика бега.</p> <p>Развитие физических скоростей; ловкости.</p> <p><u>Текущий</u> контроль: 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1 км, 2 км.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Проанализировать и отработать (систематизировать) работу...</p>	12		<p>ОК 3</p> <p>ОК 7</p> <p>ЛР 9</p>
		10		

	материала литературы прикладное значение легкой атл			
Тема Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Техника безопасности при выполнении Понятие, значение и роль.	30		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника беге над и: стартовый по дистанции равномерный и финишного бега. Тактика бега. пересеченной местности.			
	Развитие физическое (выносливость)			
	Текущий багче 1000 м, девушки 2000 м			
	Самостоятельная работа студентов Работать и оценить значение Проанализировать и отработать «Оздоровительное влияние» бега на			
Тема Прыжок в длину с места (с разбега)	Техника безопасности при выполнении Теоретические сведения по теме. П	4		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника прыжков: разбег; отталкивание Техника выполнения прыжка с места. Техника прыжка с разбега. (разбега). Тактика прыжка.			
	Развитие физическое (сила, выносливость; выносливости)			
	Текущий прыжок в длину с места (с			
	Самостоятельная работа студентов Проанализировать и отработать технику			
Тема Метание гранаты	Техника безопасности при выполнении Теоретические сведения по теме. метания: олимпийские (мяч, граната, копье) толканием (ядро)	4		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	Техника (держание гранаты, разбег) метания гранаты с разбега на даль			
	Развитие физическое (сила, выносливость)			
	Текущий метание гранаты на даль			
	Самостоятельная работа студентов			
		6		

Проанализировать и отработать технику				
Практическая часть. Раздел Гимнастика.		44		
Тема Опорный прыжок Акробатика.	Теоретические сведения по разделу «Социально-педагогические основы физической культуры и спорта». Виды гимнастических упражнений. Места занятий. Оборудование. Классификация гимнастических упражнений. Техника безопасности при выполнении гимнастического оборудования.	6		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
	<u>Юноши:</u> Строевые упражнения. Комплекс упражнений. Подготовительные упражнения на мостик, прыжок ноги врозь через коня вшиши. Соскок прогнувшись.			
	<u>Девушки:</u> Строевые упражнения. Комплекс упражнений. Подготовительные упражнения на прыжок жакма с соскоком). Прыжок в суеворна с прыжком прогнувшись.			
	Акробатика (<u>девушка и юноши</u>): Кувырок напаре; кувырок вперетдбкарьякомголове, руках. Ракурсевоборисом(ж«НгааАкробатическая (яс ж. о мб ринла о ж е н и е)			
	Развитие физических качеств: прыжковой выносливости плечевого пояса			
	<u>Текущий</u> звеном выполняются прыжки на калке (девушки); акробатическое приложение)			
Самостоятельная работа студентов Проанализировать и отработать технику	4			

Тема Брусья (юно	Техника безопасности при выполнении гимнастического снаряда Теоретические сведения по теме. По	6		ОК 3 ОК 7 ЛР 9
Разновысоки (девушки)	<p><u>Юноши:</u> Последовательность выполнения упражнений Упор сзади. Вымахивание своєю рукой вперед в упоре, передвижение на руках в упоре, <u>Девушки:</u> Последовательность выполнения упражнений Вис. Толчком двух ног нижнею рукой. Разгибание в висе сзади на два упражнения. Из виса в верхней жерди перемахивание в висе. Подъем в висе на левом бедре, согнув левую верхнюю конечность на левом бедре прогнувшись Подтягивание на нижней жерди. Развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота) Текущий этап выполнения комбинации упражнений Текущий этап выполнения комбинации упражнений на перекладине Самостоятельная работа студентов: Проанализировать и отработать упражнения</p>	4		
Тема Перекладина Бревно (дев	<p>Техника безопасности при выполнении гимнастического снаряда <u>Юноши:</u> Последовательность выполнения упражнений Вис. Подъем (выход) силой. Чередование упражнений</p>	6		ОК 3 ОК 7 ЛР 9

	Проанализировать работу у спортсменов «Методика развития силовых способностей гимнастики»			
Практическая часть. Раздел Спортивные и подвижные игры.		128		
Подраздел Баскетбол.		60		
Тема Техника игры в нападении и защите	<p>Теоретические сведения о физической подготовке в баскетболе. Физическая основа игры «в. здоровья» Теоретические сведения о построении упражнений. Теоретические сведения об оборудовании и подвижных играх историческое</p> <p><u>Владение мячом:</u> Стойка. Перемещения по площадке: остановка, передвижения: бег по площадке, бег с изменениями направлений.</p> <p>Ловля мяча: двумя руками; одной без прижимания.</p> <p><u>Техника игры в нападении:</u> Ведения мяча (высокое и низкое). Передача мяча от плеча; от головы; от груди; от локтя; от ноги; от пола; от груди; от локтя; от ноги; от пола (в условиях: на прыжке). Бросок мяча в корзину: сверху; снизу; от груди; от головы; от плеча; над головой «крюк»; снизу (в условиях: в движении, в прыжке). Штатные обманные движения перед передачей ведением; во время ведения; лицом к сопернику.</p> <p>Обводка.</p> <p><u>Техника защиты:</u> Техника овладения мячом от игрока.</p>	20		<p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 7</p> <p>ЛР 9</p>

	<p>при от(сокто кщита , и г рПорко аг, и в ю д р з й к н м n) л в а кор з. и нНуа к р ы в а П е р е х м в а б в а . н и е в ы р ы м я ч н а е <u>Подвижная игра.</u> <u>Учебная игра.</u></p>			
	<p>Развитие физическвх (быстроты; л скоросиглн)в ых</p>			
	<p>Текущий в ы а ч а п к н и е с к и е г р ы е м е и н и т ы а . защите .</p>			
	<p>Самостоятель а б а я а студенто в Проанализировать и отработ а б ц (в а б ф х оценить значимос спитемааттеу р ф и о н и а а) р е ф «Оздоровительное влияние баскк е У б а в соревновательной деятельности .</p>	20		
<p>Тема Тактика игры</p>	<p>Техника безопасности при выполнении сведения по теме. Понятие, значение нападении и защите. Правила игры.</p>	10		ОК 3
	<p>Индивидуальные тактические действия в и нападении. Групповые и командные действия в Тактичеисск а к е м м а н д н а п а и д е з н а и ц и т е . Подвижная игра . Учебная игра Судейство</p>			ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	<p>Развитие е с ф к и з и ч е с т в (быстроты; л скоросиглн)в ых</p>			
	<p>Текущий в ы а ч а п к н и е с к и е п р и е м ы и г р ы</p>			
	<p>Самостоятель а б а я а студенто в Проанализировать и отработ а б ц (в а б ф х оц и н ь з н а ч и м о с т ь л и м а е т р е а р г и а ф л о н и) а e р e f «Оздоровительное влияние баскк е У б а в соревновательной деятельности .</p>	10		
	<p>Подраздел Волейбол.</p>		68	
<p>Тема</p>	<p>Теоретическв е д и н и я п б е о p p a e z t d и e ч л e y c . к и e c</p>	20		ОК 3

Техника игры в защите и нападении	«Основы здорового образа жизни» Физическая культура здоровья Инструктаж ТБ. Беседа о важности соблюдения значение технических приемов владения мячом Краткий исторический обзор игры.			ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	<u>Техника защитных действий</u> Основная стойка при приеме мяча. прыжок, Твистинг (а). владение мячом двумя руками: сверху, а снизу; одно рукой сверху. Блокирование мяча в воздухе и <u>Техника защитных действий</u> Подача: нижняя прямая; нижняя боковая; верхняя прямая; верхняя боковая; планирующая. Передача мяча сверху, снизу; с орбитой сверху, снизу. Нападающий прямой нападающий удар; боковой нападающий удар. Подвижная игра Учебная игра			
	Развитие физических качеств (гибкости; быстроты скоординированности) в выносливости			
	<u>Текущий:</u> защитные технические действия в защите нападении.			
	<u>Самостоятельная работа студентов</u> Проанализировать и отрабатывать технику Написать реферат: «Техника и тактика соревновательной деятельности».	14		
Тема Тактика игры	Техника безопасности при выполнении сведения по теме. Понятие, значение нападении и защите.	14		ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	Индивидуальные действия в защите и владении мячом Групповые действия в защите и атаке Различные варианты схем нападения Подвижная игра Судейство			
	Развитие физических качеств (гибкости; быстроты скоординированности) в выносливости			
	<u>Текущий:</u> защитные технические приемы и			

	нападении			
	Самостоятельная работа студентов Проанализировать участие в . Работать литература. Прочитать реферата: «Оздоровитель на укрепление и участие в соревнованиях	20		
Практическая часть. Раздел Лыжная подготовка.		24		
Тема Техника подготовительных элементов лыжной подготовки	Теоретические сведения по физическим Физическая подготовка и здоровье Теоретические сведения по истории и оборонное значение лыжного спорта. инвентарь. Одежда, обувь. Виды лыжных передвижения Техника и безопасность спортивные средства передвижения, с по теме.	4		ОК 3
	<i>Техника подводящих и подготовительных упражнений:</i> Подготовка прыжков, упражнения на Имитация отдельных поз и элементов рук, отталкивание, перенос веса те скольжение Повороты на лыжах на месте: . И варцев лыжных ходов и переходов с однюжю «Прокат» и . «Рармажка» .			ОК 6
	<i>Техника подъемов:</i> способом по скрам на ширине, го ступающим шагом», «леослеуе лочкой», « <i>Техника спусков:</i> стойка сновная, техника Техника торможения спуска, техника соскальзывания по одному и передвижению лыжах с малого трамплина .			ОК 7
	<i>Техника поворотов:</i> переступанием, поворотом <i>Преодоление препятствий перелазанием, перешагиванием.</i>			ЛР 9
	Развитие физических (ловкости, в) средствами ОФП (бег; спортивные и			

	Самостоятельная работа студентов В свободное время заниматься двумя (упражнениями) на свежем воздухе			
Практическая часть. Раздел Общая физическая подготовка.		44		
Тема Развитие основных физических качеств средствами ОФП	Теоретические сведения «Основы здорового образа жизни» «Сюда и дальше» Роль и значение физической подготовки в Инструктаж по технике безопасности и инвентарю физической подготовки.	22		ОК 3
	Техника безопасности при выполнении гармоничного развития физических Физические качества и свойства воспитания. Средства, методы, средства выносливости, гибкости, координации динамика развития физических качеств развитии физических качеств отдельных качеств. Особенности подготовленности.			ОК 7
	Построение строевых команд прыжковые упражнения. Комплексы упражнений Комплекс упражнений Комплекс упражнений по формированию Выполнение комплексов упражнений грудном и поясничном отделах, упр корсета, для укрепления мышц брюш Воспитание физической культуры легкой атлетикой гимнастики (девушки) сред Координационных качеств подвижных игр; гимнастика спортивных игр.			ЛР 9

	Комплексное питание физических качеств скоростных (быстроты); силовых; выносливости.			
	Текущий задание по основным упражнениям и выполнение преодоление препятствий с использованием составитель комплекс утренней			
	Самостоятельная работа студентов Работа атурлойт ер на пик «Физическое человека, их воспит. а. Приоев едр ед етв самостоительно подготовленных ком на укреплени ер о ф ю р а в ъ я к у и н а р у ш е н и е систем организма.	22		
Практическая часть. Профессионально-прикладная физическая подготовка		20		
Тема Развитие специальных физических качеств	Теоретические сведения по разделу прикладной физической подготовки сведения по теме. Значение развития будущей специальности.	10		ОК 3
	Комплекс упражнений и гимнастик. Совершенствование в общую и специальную. Совершенствование в общей и специальной. Совершенствовать профессиональные зрительных, в общ. и в. и внимания; Профилактика травматизма и деформации позвоночника, односторонних занятий в профессиональной			ОК 7
	<i>Практическое применение средств физической культуры для достижения жизненных и профессиональных целей:</i> Бег -1300 м, 1000 м, катание на коньках; скамейке; м. е. и. о. с. л. е. с. в. к. а. на право; подсед. п. у. а. у., на скамейке; прогибы и жонглирование двумя естественными руками в цель на точность, б. о. л. e. p. x. н. я. o. ч. e. e. p. e. e. d.			ЛР 9

	пальцами левой и правой руки			
	Самостоятельная студентова Составить комплекс упражнений развивающих физиологически профессионально самостоятельная виды лыжный спорт, аэробика, атлетика, настольный теннис	10		
Практическая часть. Дифференцированный зачет		4		
Тема Дифференцированный зачет	Теоретические сведения. Роль и значение ТБ.	2		ОК 3
	Подготовка обучающихся к занятиям. Тестирование обучающихся на формирование навыков, развития физических способностей			ОК 6 ОК 7 ЛР 9
	Самостоятельная студентова Проанализировать результаты тестирования с ошибками.	2		
Итого часов аудиторных занятий		188		
Итого часов внеаудиторных (самостоятельных) занятий		188		
Всего часов максимальной нагрузки		376		

*В случае отсутствия условий проведения учебных занятий на лыжах, дающей физическую нагрузку в виде (например, беговые упражнения).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется на материально-технической основе учебного процесса в спортивной дтадионлыжная комната

оборудование спортивных залов:

- мячи бдлжетбола, волейбола, футбола, во
- ракетки мячики для тенниса, настольные столы;
- ракетки адмитона
- гимнастические маты, мостики, скамейки
- гимнастический «конь», «козел»;
- скакалки, обручи;
- брусья параллельные и разновысокие, бру
- тренажерная рама, гриф, штанга, блин
- свистки, секундомеры, спортивное табло;
- спортивная одежда.

оборудование стадиона

- гранаты (болванки) 500
- стартовые; флажки
- секундомер
- наградные номера
- оградительные элементы;
- гимнастический «городок»;
- легкоатлетическая беговая дорожка.

оборудование лыжной комнаты

- лыжи беговые с ботинками и лыжными пал
- слесарный инструмент

3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебное пособие для обучающихся образовательных организаций, осваивающих программы среднего профессионального образования. – М., 2017
2. Виленский М. Я. Физическая культура в учебном процессе СПО, КноРус 2018 г.
3. Виленский М. Я. Физическая культура в учебном процессе СПО, КноРус 2019 г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура для студента КнСРОс 2019 г.
5. Гришина Ю. И. Основы физической подготовки. Феникс. 2017 г.

Дополнительные источники:

1. Добрынин И. М., Жданкина Е. Ф., Лыжная подготовка. Учебное пособие 2016 г.
2. Жданкина Е. Ф., Брежова Л. Л., Добрынин И. М. Подготовка студентов в техническом вузе 2016 г.
3. Письменский И. Физическая культура. Учебное пособие.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.firo.ru/>
2. http://www.ttstp.ru/Prep_FGOS.aspx
3. <http://www.metodichka.ummat.ru/subjects/Sport/>
4. <http://fizkult-ura.ru/node/>
5. <http://ffk-sport.ru/>
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-category-23-1.html>
7. <http://refak.ru/referat/10742>
8. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture10.php
9. <http://www.uceba.ru/referats/23717.htm>
10. <http://bibl.tikva.ru/base/B1626/B1626Content.php>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости проводится в форме теоретических и практических занятий и индивидуальных заданий (с использованием ИТ-технологий). В течение семестра по учебной дисциплине является оценка, полученная в результате промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости. Разрабатываются образовательным учреждением обучающимся в течение первых двух месяцев промежуточной аттестацией текущего контроля успеваемости учреждениями создаются фонды оценочных определений соответствия (или несоответствия) достижений основным показателям. Результаты

Раздел (тема) учебной дисциплины	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, приобретаемые ОК)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Раздел 8	уметь: - использовать физкультурно-оздоровительные деятельности укрепления достижений и профессиональных целей	- составит и применить общеразвивающую гимнастическую (утренняя производственная гимнастика) упражнений - выполнить программу учебной деятельности практически (тесты) на уровне физических	Формы контроля: - экспертная результата самостоятельной подготовки фрагмента занятия - экспертная (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование - текущий, контроль - результативность соревновательной деятельности Методы контроля: - традиционные оценивания практическом - дифференциальный зачет.
Раздел	знать: - роли культуры	- выразить роли и значения	Формы контроля: - устный письменный

		активно свн оид отдыха, за для укр здоровья	
Разделы	Приобретаемые общие компетенции: ОК 7. Брать ответственность за работу членом (подчиненных) коллектива (результат выполнения заданий)	- выполнить программу учебной деятельности (тесты) по практическим (тесты) по самостоятельной работе на степени физических приобретений и умений и на - выполнять практически двигательные на предмет развития с (важных профес)с физических	<i>Формы контроля:</i> - экспертная результата самостоятельного проектирования студ - экспертная (педагогическое наблюдение); - результат в физических соревнований деятельности <i>Методы контроля:</i> - дифференциальный зачет.
Разделы	ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- выполнить программу учебной деятельности (тесты) на уровне физических приобретений и умений и на разделам учебной деятельности	<i>Формы контроля:</i> - экспертная (педагогическое наблюдение); - результат в физических соревнованиях деятельности. <i>Методы контроля:</i> - традиционные оценивания практическим зан - дифференциальный зачет.
Разделы	ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействуя с коллегами, руководством, потребителями	- выполнить программу учебной деятельности (тесты) на уровне физических приобретений	<i>Формы контроля:</i> - экспертная (педагогическое наблюдение); - практическое тестирование - результат в физических соревнованиях деятельности;

<p>Разделы</p>	<p>ЛР Со.блюдающ пропагандиру правила здо безопасного жизни, спорт предупрежда преодолеваю зависимости табака, псих веществ, аза т. д. Сохраня психологичес устойчивост ситуативно стремительн меняющия</p>	<p>умений и н разделу «С игры» .</p> <p>Соблюдать пропаганди правил безопасно жизни, спо предупрежда преодолеват зависимост алкоголя, т психоактив веществ т. д. Сохраня психологичес устойчивост ситуативно стремительн или стреми меняющихся ситуациях</p>	<p>-устный опро Методы контроля: - традиционна оценивания практическом - дифференц зачет; -система о методом опр оценка рефер</p> <p>Педагогическ наблюдение</p>
----------------	---	--	--

