

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрено
на заседании педагогического совета
колледжа

29 декабря 2020 г.
протокол № 4

Директор колледжа _____ А.Э. Чечулин

Утверждено
советом по учебно-методическим вопросам
и качеству образования

20 января 2021 г.
протокол № 6

Председатель _____ Д.А. Карх



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование учебного предмета
Наименование специальности

Физическая культура
40.02.03 Право и судебное
администрирование

Форма обучения
Год набора

Очная
2021

Разработано
преподавателем

А.Р. Даутов

Екатеринбург
2021

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет «**Физическая культура**» является частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.03 «Право и судебное администрирование».

Учебный предмет относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования: базовый

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению содержания курса «Математика» на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета имеет меж предметную связь с общеобразовательными учебными предметами и дисциплинами: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, безопасность жизнедеятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

Целью учебного предмета «**Физическая культура**» является:

- 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 учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные:

- 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;

Метапредметные:

- 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:

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

для слепых и слабовидящих обучающихся:

- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- овладение современными технологиями, укрепление и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждений заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовыми видами спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий.

Раздел дисциплины	Виды универсальных учебных действий
Практическая часть	
1. Лёгкая атлетика (ГТО)	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места. Метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); упражнения на гибкость; сдача контрольных нормативов, норм ВФСК ГТО.

2. Спортивные игры	<p>Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>
<p>3. Общая физическая подготовка</p> <p>3.1 Силовой тренинг</p> <p>3.2 Фитнес-гимнастика</p>	<p>Умение определять весовой минимум и максимум при занятиях с отягощениями.</p> <p>Освоение элементов стретчинга, пилатеса, аэробики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка	176
Обязательная учебная нагрузка:	176
Лекции, уроки	-
Практические занятия	118
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	58
Курсовой проект	-
Курсовая работа	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация	1 семестр- зачет 2 семестр- дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды УУД и компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Спортивные игры	<i>Содержание</i>	68	
	Тематика учебных занятий		Л1, Л4, Л5, Л6, Л7, Л8, Л11, М2, М4, М5, П1, П3
	Практические занятия	52	
	<p>- спортивные игры; Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях.</p>		
<p>Самостоятельная работа Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.</p>	20		
Тема 2. Легкая атлетика.	<i>Содержание</i>	40	
	Тематика учебных занятий		Л3, Л4, Л5, Л6, Л7, Л9, Л10, Л11, М1, М3, М4, П2, П3, П5
	Практические занятия	24	
Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона,			

	<p>финиширования; бега 100 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки длину с места. Метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); упражнения на гибкость; сдача контрольных нормативов, норм ВФСК ГТО.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др</p>	18	
Тема 3. Общая физическая подготовка	Содержание	54	
	Тематика учебных занятий		Л1, Л2, Л4, Л10, Л11,
	Практические занятия	38	М3, М5, М6, П1, П2, П3, П4, П6, П7
	<p>- силовой тренинг;</p> <p>- фитнес-гимнастика;</p> <p>Умение определять весовой минимум и максимум при занятиях с отягощениями. Освоение элементов стретчинга, пилатеса, аэробики.</p> <p>Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля.</p>		
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др</p>	20	
Промежуточная аттестация:		4	Л 1-11,

		М 1-6, П 1-7
зачет	2	Л 1-11, М 1-6, П1-7
дифференцированный зачет	2	Л 1-11, М 1-6, П 1-7
Всего:	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Преподавание ведется в зале игровых видов спорта, тренажерном зале, на стадионе и лыжной базе, оснащенных следующим оборудованием:

Зал игровых видов спорта:

- мяч волейбольный (6 шт.);
- мяч волейбольный № 5 (7 шт.);
- мяч футзальный (11 шт.);
- сетка волейбольная kv (1 шт.);
- стойка волейбольная (1 шт.);
- стойки для прыжков в высоту (1 шт.);
- антенны волейбольные (2 шт.);
- карманы для антенн волейб. (2 шт.);
- конус разделительный (15 шт.);
- мяч для мини-футбола (8 шт.);
- мяч футбольный (15 шт.);
- мяч баскетбольный (18 шт.);
- мяч гандбольный «winner» (6 шт.);
- планка для прыжков в высоту (2 шт.);
- сетка баскетбольная (14 шт.);
- стойка для прыжков в высоту с планкой (2 шт.);
- ядро для толкания 3,5(ж) (2 шт.);
- ядро для толкания 5,5(м) (2 шт.).

Стадион с твердым покрытием:

- модульная конструкция;
- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- трибуны на 400 мест;
- площадка баскетбольная и волейбольная;
- теннисный корт;
- хоккейный корт;
- площадка под гимнастические снаряды;
- технологический проезд;
- ограждение.

Тренажерный зал:

- гири для соревнований от 8 до 32 кг (по 2 шт. каждой);
- шведская стенка (4 шт.);
- тренажер гравитрон (1 шт.);
- машина Смита (1 шт.);
- машина Гакеншмидта (1 шт.);
- кроссовер (1 шт.);
- дельта машина (1 шт.);
- грудь-машина (1 шт.);
- скамья для прессы (2 шт.);
- регулируемая скамья (3 шт.);
- разгибание в тренажере сидя (1 шт.);
- сгибание в тренажере лежа (1 шт.);
- блочный тренажер с 4 функциями (1 шт.);
- эллиптический тренажер (1 шт.);
- велотренажер (3 шт.);
- беговая дорожка (2 шт.);
- шведская стенка (1 шт.);
- стойка для жима сидя (1 шт.);
- скамья для жима лежа (1 шт.);
- стойка для приседаний (1 шт.);
- гиперэкстензия (2 шт.);
- Т-тяга (1 шт.);
- боксерская груша (1 шт.);
- гантельный ряд от 1 до 32 кг (по 1 шт.);
- гири от 18 до 32 кг (по 1 шт.);
- скакалки (3 шт.);
- гриф олимпийский (4 шт.).

Лыжная база:

- комплект лыжный (лыжи взрослые STC пластиковые, крепление SNS/NNN SNOWMATIC, палки лыжные MARAX – алюминий, ботинки лыжные MARAX – MXN – 300) (236 шт.);
- лыжи Фишер (классика) (1 шт.);
- лыжи Фишер (конек) (1 шт.);
- лыжный комплект (ботинки, лыжи гоночные, палки, крепление) (30 шт.);
- палки лыжные стеклопластик (30 шт.);
- ботинки лыжные (1 шт.);
- ботинки лыжные с креплением (60 шт.).

Помещение для самостоятельной работы

Учебная аудитория,

10 посадочных мест, оснащенных персональными компьютерами, имеющих выход в сеть Интернет, программное обеспечение, библиотечный фонд, укомплектованный печатными и электронными изданиями.

Электронно-библиотечная система обеспечивает возможность индивидуального доступа

3.2. Методические материалы

1. Набор электронных презентаций для использования в аудиторных занятиях.
2. Задания для самостоятельной работы в электронном виде.
3. Набор оценочных средств для контроля усвоения учебного материала.

3.3 Информационное обеспечение реализации программы

Сайт библиотеки УрГЭУ: <http://lib.usue.ru>.

3.3.1. Основная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - 3-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. <https://www.biblio-online.ru/bcode/448586>
2. Бальшева, Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Бальшева Н. В., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 149 с. <https://urait.ru/bcode/457504>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст] : Учебное пособие Для СПО / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. - Москва : Юрайт, 2020. - 125 с. <https://urait.ru/bcode/453245>
4. Зайцев, А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я., Мануйленко Э. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 227 с. <https://urait.ru/bcode/458712>
5. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.]. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. <https://www.biblio-online.ru/bcode/448769>
6. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 246 с. <https://urait.ru/bcode/453845>
7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 148 с. <https://urait.ru/bcode/456955>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Булгакова, Н. Ж. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс] : Учебник Для СПО / Булгакова Н. Ж. [и др.] ; под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 344 с. <https://urait.ru/bcode/455542>
2. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика [Электронный ресурс] : Учебное пособие Для СПО / Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2020. - 138 с. <https://urait.ru/bcode/453874>
3. Давыдова, Е. В. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Давыдова, Е. А. Давыдов ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf> (15 экз.)
4. Ежов, К. С. Основы защиты в баскетболе: индивидуальный прессинг [Текст] : учебное пособие / К. С. Ежов ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2019. - 47 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492232.pdf> (7 экз.)
5. Матушак, П. Ф. Вольная борьба [Электронный ресурс] : учебное пособие для учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования / П. Ф. Матушак. - Москва : ИНФРА-М, 2019. - 292 с. <https://new.znaniium.com/catalog/product/961481>

6. Сеницын, С. Е. Основы скалолазания [Текст] : учебно-методическое пособие / С. Е. Сеницын ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2019. - 51 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf> (15 экз.)
7. Добрынин, И. М. Физическая культура: скандинавская ходьба [Текст] : учебное пособие / И. М. Добрынин ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 38 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491199.pdf> (5 экз.)
8. Сидоров, Р. В. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Текст] : учебное пособие / Р. В. Сидоров, Т. В. Воловик ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf> (5 экз.)
9. Сюзов, И. Ю. Методика формирования навыков стрельбы из винтовки с использованием стрелкового тренажерного комплекса "Приклад-СКАТТ" в условиях массового обучения [Текст] : учебно-методическое пособие / И. Ю. Сюзов ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. - Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2018. - 27 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491194.pdf> (5 экз.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений обучающихся - знаний, умений.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля образовательным учреждением создаются контрольно-оценочные средства (КОС).

КОС включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

Результаты обучения (предметные)	Показания оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Владение основными способами индивидуального контроля здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Осуществление самоконтроля за состоянием своего здоровья. Умение определять уровень собственного здоровья по тестам (ЧСС, индекс массы тела и т.д.).	- практическое занятие № 1: наблюдение за выполнением измерения ЧСС и определения массы тела;

		- реферативная работа.
<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Выполнение игровых элементов спортивных игр.</p> <p>Освоение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с отягощениями.</p> <p>Определение индивидуального веса на тренажерах.</p> <p>Работа со свободными отягощениями.</p> <p>Проведение утренней гигиенической гимнастики с группой обучающихся.</p> <p>Владение системой дыхательных упражнений для повышения работоспособности.</p> <p>Выполнение релаксационных упражнений.</p>	<p>- выполнение заданных нормативов.</p> <p>- реферативная работа.</p> <p>- практическое занятие № 2: наблюдение за правилом проведения утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>- практическое занятие № 3: наблюдение за выполнением теста Купера;</p> <p>- практическое занятие № 4: наблюдение за выполнением упражнений для расслабления мышц.</p>
<p>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).</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений на короткие, средние и длинные дистанции.</p> <p>Бег на 100, 500, 1000, 2000 и 3000 м.</p> <p>Умение технически правильно выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>Освоение техники метания гранаты.</p> <p>Техника метания мяча, гранаты.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>- выполнение заданных нормативов по л/а;</p> <p>- выполнение заданных нормативов студзачета и ГТО;</p> <p>- реферативная работа;</p> <p>- наблюдение за выполнением требований техники безопасности.</p>
<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Освоение технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p>	<p>- учебная игра, соревнования;</p> <p>- наблюдение за применением техники и тактики в учебной игре, соревнованиях;</p> <p>- наблюдение за выполнением требований техники безопасности.</p>

<p>Для слепых и слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий. Сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни.</p> <p>Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата овладение современными технологиями, укрепление и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждений заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений. Овладение доступными способами самоконтроля, индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовыми видами спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Освоение элементов и упражнений двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей.</p>	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение заданных нормативов; - реферативная работа; - дифференцированный зачет.
--	--	--

Результаты обучения (метапредметные)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности. Освоение знаний, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ. Готовность и способность к самостоятельной, информационно-познавательной деятельности, включая умения ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из разных источников.</p>	<p>Развитие личностно-коммуникативных качеств, совершенствование восприятия, внимания, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений, развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Освоение основных игровых элементов.</p>	<p>- наблюдение за взаимодействиями с командой в учебно-тренировочной игре на занятиях; - реферативная работа.</p>
<p>Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике. Умение использовать средства информационно и коммуникационных технологий в решение когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.</p>	<p>Участие в спортивных соревнованиях. Участие в судействе спортивных соревнований.</p>	<p>- наблюдение; - реферативная работа (правила соревнований).</p>

Результаты обучения (личностные)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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.</p> <p>Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</p> <p>Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры.</p>	<p>Регулярное занятие физическими упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на учебных занятиях; - самостоятельные занятия; - дополнительные занятия в спортивных секциях. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и контроль посещаемости; - реферативная работа.
<p>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности.</p> <p>Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.</p>	<p>Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение; - реферативная работа.

<p>Готовность к служению Отечеству, его защите.</p>		
<p>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.</p> <p>Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.</p> <p>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.</p>	<p>Участие в спортивных мероприятиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в составе команды; - в качестве волонтера; - помощником судьи соревнований; - заявки, протоколы соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за участием в соревнованиях; - наблюдение за участием в судействе соревнований; - реферативная работа.

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах;
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.