

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЧАТСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТЕХНОЛОГИИ И СЕРВИСА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО
43.02.15 Поварское и кондитерское дело

г. Петропавловск-Камчатский,
2024 г.

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
преподавателей специальных
дисциплин и мастеров
производственного обучения,
протокол №1 от «28» августа 2024 г.
Председатель И И.С. Щербакова

Утверждаю
Заместитель директора по учебно-
производственной работе
О.Н. Толоконникова
«28» августа 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.12.2016 №1565 (с изм. и доп.)

Организация-разработчик:

КГПОАУ «Камчатский колледж технологии и сервиса»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1565 (с изм. и доп.), является частью образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуально правильный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- средства профессионально-прикладной физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
1	2	3	4
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия, определить необходимые ресурсы. Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Реализовывать составленный план. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях. Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p>ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач.</p>	<p>Определять задачи поиска информации. Определять необходимые источники информации. Планировать процесс поиска.</p>	<p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности. Приемы структурирования</p>

<p>профессиональной деятельности</p>	<p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты. Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска. Интерпретация полученной информации в контексте в профессиональной деятельности.</p>	<p>Структурировать получаемую информацию. Выделять наиболее значимое в перечне информации. Оценивать практическую значимость результатов поиска. Оформлять результаты поиска.</p>	<p>информации. Формат оформления результатов поиска информации.</p>
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности). Применение современной научной профессиональной терминологии. Определение траектории профессионального развития и самообразования.</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности. Выстраивать траектории профессионального и личностного развития.</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации. Современная научная и профессиональная терминология. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.</p>
<p>ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.</p>	<p>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач. Планирование профессиональной деятельности.</p>	<p>Организовывать работу коллектива и команды. Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Психология коллектива. Психология личности. Основы проектной деятельности.</p>
<p>ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке. Проявление толерантности в рабочем коллективе.</p>	<p>Излагать свои мысли на государственном языке. Оформлять документы.</p>	<p>Особенности социального и культурного контекста. Правила оформления документов.</p>
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об</p>	<p>Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной</p>	<p>Соблюдать нормы экологической безопасности. Определять направления</p>	<p>Правила экологической безопасности при ведении профессиональной</p>

<p>изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>деятельности. Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.</p>	<p>ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>	<p>деятельности. Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности. Пути обеспечения ресурсосбережения.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. Средства профилактики перенапряжения.</p>
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>	<p>Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы.</p>	<p>Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы, участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы. Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и</p>	<p>Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы. Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика). Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности. Особенности произношения. Правила чтения текстов профессиональной направленности.</p>

		планируемые). Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы.	
--	--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	164
в том числе:	
практические занятия	158
Итоговая аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Теоретическая часть			6	
Введение	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-9
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	1		
	Основы здорового образа жизни.	1		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		
	Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	2		
	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	2		
	Значение мышечной релаксации.	2		
	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2		
Тема 1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.	2		
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	2		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2		

	<p>Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Болезни 21 века. Сидячий образ жизни. Тайм-менеджмент. Режим дня с учетом планирования физической активности</p> <p>Тема направлена на формирование у обучающихся следующих предпринимательских компетенций: - Инновативность, гибкость, готовность к изменениям - Персональная эффективность (эффективное личное планирование задач, умение расставлять приоритеты, умение доводить начатое до конца)</p>	2		
Практическая часть			158	
Раздел 1 Легкая атлетика			28	
Тема 1.1 Техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	7	ОК 1-5, ОК 7-9
1	2		3	4
	Специально-беговые и подводящие упражнения. Низкий старт, выбегание с низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование			
Тема 1.2 Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 2 Передача эстафетной палочки на месте, в шаге. Гандикап	2		
Тема 1.3 Техника	Содержание учебного материала	Уровень	6	ОК 1-5, ОК 7-

бега на средние и длинные дистанции	Тематика практических работ	освоения		9
	Практическая работа № 3 Бег по пересеченной местности – зачет 500ми 1000м.	2		
Тема 1.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 4 Скрёстный шаг, метание с разбега.	2		
Тема 1.5 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Тематика практических работ		3	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 5 Метание гранаты на результат юноши – 700г., девушки – 500г.	2		
Раздел 2 Спортивные игры			63	
Тема 2.1 Волейбол.			21	
Тема 2.1.1 Техника приема и передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	2	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 6 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Верхняя передача и нижний прием. Передача мяча в парах.	2		
Тема 2.1.2 Техники подачи мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	7	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 7 Разновидности подач: верхняя и нижняя прямая, боковая.	2		
Тема 2.1.3 Техника и тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 8 Прием мяча с подачи, передача мяча, перемещения игрока.	2		
Тема 2.1.4 Выполнение	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9

контрольных нормативов по теме «Волейбол»	Практическая работа № 9 Подача, передача, прием мяча. Двусторонняя игра.	2		
Тема 2.2 Баскетбол			20	
Тема 2.2.1 Техника ведения мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 10 Правила игры и судейство соревнований. Соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах. Ведение мяча на месте в различных стойках. Передача с отскоком.	2		
Тема 2.2.2 Техника передач мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 11 Разновидности передач мяча в парах, на месте. Ведение в движении.	2		
Тема 2.2.3 Техника броска мяча	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 12 Техника броска: стойка, расположение рук, работа ног. Бросок в движении.	2		
Тема 2.2.4 Выполнение контрольных нормативов по теме « Баскетбол»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 13 Ближний, средний бросок с места. Бросок в движении	2		
Тема 2.3 Футзал			24	
Тема 2.3.1 Техника	Содержание учебного материала	Уровень	4	ОК 1-5, ОК 7-

ведения мяча	Тематика практических работ	освоения		9
	Практическая работа № 14 Обучение и совершенствование. Техника ведения мяча.	2		
Тема 2.3.2 Техника приема и	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
передач мяча	Практическая работа № 15 Двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.3 Техника игры в защите и нападении	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 16 Обучение и совершенствование техники игры в защите и нападении., двухсторонние игры.	2		
Тема 2.3.4 Техника игры в футзал	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 17 Совершенствование техники игры в футзал, двусторонняя игра.	2		
Тема 2.3.5 Выполнение контрольных нормативов по теме «Футзал»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 18 Техника ведения мяча, прием и передачи мяча, двухсторонние игры.	2		
Раздел 3 Лыжная подготовка			45	
Тема 3.1 Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	5	ОК 1-5, ОК 7-10
	Практическая работа № 19 Инвентарь. Форма одежды, температурный режим. Обучение техники одновременных ходов. Подготовительные упражнения. Одновременный, бесшажный, одношажный, двухшажный ход.	2		

Тема 3.2 Техника попеременных ходов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 20 Подводящие соревновательные упражнения, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	2		
Тема 3.3 Переход от одновременного к попеременному ходу	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 21 Скольжение, шаг, переход от одновременному к попеременному ходу.	2		
Тема 3.4 Переход от попеременного к одновременному оду	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 22	2		
	Прокат, одновременное отталкивание рук, переход на одновременный ход.			
Тема 3.5 Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 23 Прохождение дистанции: девушки - 3 км, юноши - 5 км.	2		
Тема 3.6 Подъемы и спуски	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 24 Подъемы: ступающий шаг, лесенка, елочка, спуск в средней стойке, спуск с горки.	2		
Тема 3.7 Техника поворотов и торможений	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 25 Поворот переступанием. Торможение упором, полуплугом, плугом.	2		
Тема 3.8 Техника	Содержание учебного материала	Уровень	4	ОК 1-5, ОК 7-

конькового хода	Тематика практических работ	освоения		9
	Практическая работа № 26 Совершенствование техники лыжных ходов.	2		
Тема 3.9 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 27	2		
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши-5км			
Раздел 4 Гимнастика			22	
Тема 4.1 Акробатические упражнения	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 28 Обучение и совершенствование акробатических упражнений. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, опорный прыжок через коня.	2		
Тема 4.2 Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 29 Юноши прыжок через коня, девушки прыжок через козла в длину ноги врозь и в ширину ноги врозь.	2		
Тема 4.3 Упражнения на	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	6	ОК 1-5, ОК 7-9
гимнастических снарядов	Практическая работа № 30 Юноши упражнения на кольцах, брусках, перекладине. Девушки- упражнение на бревне.	2		
Тема 4.4 Выполнение контрольных нормативов	Содержание учебного материала Тематика практических работ	Уровень освоения	4	ОК 1-5, ОК 7-9
	Практическая работа № 31 Выполнение контрольных нормативов на брусках,	2		

	перекладине, гимнастических снарядах			
--	--------------------------------------	--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол тенистый.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

Дополнительные источники:

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник- М.: Гардарики, 2007- 448 с.

2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 400 с.

3. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. - 6-е изд., испр. – М.: «Академия», 2007. - 176 с.

4. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие. - 3-е изд., испр. - М.: «Академия», 2007. - 272 с.

5. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие. - 4-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 144 с.

6. Хозяинов, Г. И. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие. - 2-е изд., стер. - М.: «Академия», 2007. - 208 с.

Информационные источники:

1. Бесплатная электронная библиотека онлайн "Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://windo.edu.ru> - свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.

2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов <http://school-collection.edu.ru>.

3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru>

4. ЭБС "Юрайт" <https://biblio-online.ru/>

Периодические издания:

1.//Будь здоров - научный журнал

2.//Физкультура в школе -научно-популярный журнал

3.//Охрана труда и пожарная безопасность - научно-популярный журнал

4.//ОБЖ -научно-популярный журнал

5.//Вестник образования – научно-методический журнал

6.//Методист – научно – методический журнал

7.//Наука и жизнь – научно- популярный журнал

8.//Среднее специальное образование – методический журнал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1	3	2
Умения:		
-представление роли физической культуры, ее необходимости в повседневной и профессиональной жизни человека; -осознание роли физической	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность,	Текущий контроль: - экспертная оценка демонстрируемых умений,

<p>культуры на здоровье и физическое состояние человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение многообразием двигательного опыта и умением использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга; - владение элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения; - определение комплекса упражнений различной направленности двигательных действий; - планирование и подбор индивидуальных средств и методов для развития своих физических качеств; - развитие уровня двигательного качества выносливости, повышение устойчивости организма к утомлению в результате целенаправленной тренировки; - применение правил личной гигиены, умение заботиться о своем здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи; - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями; 	<p>оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий.</p> <p>Точность оценки.</p> <p>Соответствие требованиям инструкций, регламентов.</p> <p>Рациональность действий.</p> <p>Правильное выполнение заданий в полном объеме.</p>	<p>выполняемых действий в процессе практических занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение индивидуального задания. <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка выполнения практических заданий на зачете.
<ul style="list-style-type: none"> - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных 		

<p>ориентаций;</p> <ul style="list-style-type: none">- обоснование способа ЗОЖ, в организации жизнедеятельности, учитывающие индивидуальные интересы и возможности, связь с его учебной и бытовой деятельностью, готовности к труду, службе в армии;- выполнение осознанного целенаправленного применения разнообразных форм физкультурной активности;- совершенствование физического развития, обеспечения физической работоспособности, готовности к труду, службе в армии;- владение способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;- определение индивидуальных дозировок;- нахождение системы прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков;- планирование профессиограммы, для подбора средств ППФП, определение долей умственной и физической нагрузки;- понимание структуры движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.		
--	--	--

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не оценивается