

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Золотухина Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.01.2021 14:55:59
Уникальный программный ключ:
ed74cad8f1c19aa426b59e780a391b3e6ee2e1026402f1b3f388bce49d1d570e

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский региональный социально-экономический институт»

Программа утверждена
Ученым советом МРСЭИ
Протокол № 10 от 27.06.2020 г.

Утверждаю
Ректор Золотухина Е. Н.
27 июня 2020 г.



**Рабочая программа дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Специальность среднего профессионального образования
38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Квалификация – менеджер по продажам
Форма обучения – очная

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 539 от 15.05.2014 года.

Составитель: Исупов Шахид Имранович– преподаватель СПО

Рецензент: Луканкин Александр Геннадьевич –к.ф.-м..н., доцент, преподаватель СПО.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Общеобразовательных дисциплин» Московского регионального социально-экономического института (Протокол № 10 от 27 июня 2020 г.).

©Московский региональный социально-
экономический институт, 2020.
142703, г. Видное, ул. Школьная, д. 55 а
©Исупов Ш.И.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 17 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.04 Коммерция (по отраслям), квалификация - менеджер по продажам, входящей в укрупненную группу специальностей 38.00.00 Экономика и управление, утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации от 15 мая 2014 г. № 539

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ. 04) программы подготовки специалистов среднего звена и способствует формированию общих компетенций:

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области экономики и управления при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 118 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>236</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>118</i> |
| в том числе: | |
| лабораторные занятия | |
| практические занятия | <i>114</i> |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>118</i> |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | |
| <i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (расчетно-графическая работа, домашняя работа и т.п.).</i> | |
| <i>Промежуточная аттестация: зачет в 3-6 семестрах</i> | |

2.2. Содержание и тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лекции, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков. | 68 | |
| Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. | Содержание учебного материала: | 1 | |
| | <p>1. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния: антропометрическими данными, функциональным состоянием организма, уровнем физической подготовленности и методика его проведения. Обеспечение безопасности занятий физической культурой и спортом. Техника безопасности, охрана труда, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом.</p> | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | <p>1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. 2. Измерение параметров физического развития обучающихся. 3. Определение параметров функционального состояния организма обучающихся. 4. Определение уровня физической подготовленности обучающихся. <i>Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося)</i></p> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Тема 1.2. Основы физической подготовки. | Содержание учебного материала: | 1 | |
| | <p>Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства.</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения.</p> <p>Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения.</p> | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега. 4. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. 5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений, повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). 6. Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности обучающегося. Разучивание и | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p> <p>7. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>8. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</p> <p>9. Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения.</p> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Тема 1.3. Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. | Содержание учебного материала: | 1 | |
| | Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей. | | |
| | Практические занятия | 8 | 2 |
| | <p>1. Ходьба.</p> <p>2. Бег.</p> <p>3. Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах.</p> <p>4. Кросс.</p> <p>5. Лыжная подготовка.</p> <p>6. Оздоровительное плавание.</p> <p>7. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.</p> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | |
| В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | | |
| Тема 1.4. Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков. | <p>Практические занятия</p> <p>1. Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда.</p> | 6 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | <p>3. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.</p> <p>4. Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.</p> <p>5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств.</p> <p>7. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта.</p> | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| | Зачет | 2 | |
| | Итого за семестр | 70 | |
| Раздел 2. | Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. | 70 | |
| Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. | Практические занятия | 8 | 2 |
| | <p>1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p> <p>2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>3. Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.</p> <p>4. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</p> <p>5. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).</p> <p>6. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для</p> | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>укрепления сердечно-сосудистой системы.</p> <p>7. Методика развития дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика.</p> <p>8. Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Оценка уровня физического здоровья.</p> <p>9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.</p> <p>10. Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа.</p> <p>11. Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение обучающимися фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.</p> <p>12. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.</p> | | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> | 8 | |
| | <p>В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> | | |
| <p>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</p> | <p>Практические занятия</p> <p>1. Развитие силы мышц.</p> <p>2. Развитие быстроты.</p> <p>3. Развитие выносливости.</p> <p>4. Развитие гибкости.</p> <p>5. Развитие координации движений.</p> <p>6. Спортивные игры. Баскетбол или стрит-баскетбол.</p> <p>7. Волейбол.</p> <p>8. Гандбол.</p> <p>9. Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных</p> | 8 | 2 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | размеров. | | |
| | 10. Настольный теннис. | | |
| | 11. Другие виды спортивных игр. Бадминтон, теннис, хоккей и другие спортивные игры, а также перечисленные выше включаются в программу учебной дисциплины «Физическая культура» в зависимости от необходимости выработки профессионально значимых физических качеств и возможностей материально-технической базы учебного заведения. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Тема 2.3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков | Практические занятия | | |
| | 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. 3. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. 4. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. 5. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта | 8 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки. | Практические занятия | | |
| | 1. Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. | 10 | 2 |
| | 2. Развитие навыков применения приемов защиты и самообороны. | | |

| | | | |
|--|---|-----------|-----------|
| | 3. Развитие умения обращаться с оружием. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 5 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Итого за семестр | | 70 | |
| Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | 56 | 88 |
| Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | Практические занятия | | |
| | 1. Физические упражнения в аэробном режиме. Аэробика. | | |
| | 2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. | 8 | 2 |
| | 3. Атлетическая гимнастика. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения | Практические занятия | | |
| | 1. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся). Плавание | | |
| | 2. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся). Спортивные бальные танцы. | 8 | 2 |
| | Дартс. | | |
| | 3. Организация и проведение многодневного некатегорийного похода. 4. Организация и проведение похода выходного дня. 5. Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Тема 3.3. Совершенствование общей и специальной профессионально-прикладной физической подготовки. | Практические занятия | 8 | 2 |
| | 1. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. 3. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. 4. Совершенствование ППФП | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 8 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях. | Практические занятия | 10 | 2 |
| | 1. Проведение физической подготовки юношей. Гимнастика и атлетическая подготовка. Приемы рукопашного боя. Ускоренное передвижение и легкая атлетика. Стрелковая подготовка. Соревнования по военно-прикладным видам спорта. | | |
| | 2. Проведение физической подготовки девушек. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | В форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | |
| Итого за семестр | | 56 | |
| Раздел 4. Спортивные игры. | | 38 | |
| Тема 4.1. Волейбол. | Практические занятия | 6 | 2 |
| | 1. Исходное положение (стойки). Перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|--|
| | <p>на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Техника безопасности игры. Совершенствование силовой подачи. Совершенствование приемов мяча. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования одиночного. Совершенствование блокирования группового. Приемы мяча от сетки. Совершенствование скидки одной рукой. Совершенствование скидки двумя руками.</p> | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | | | |
| | 1. Тактико-техническая подготовка. Правила игры. | | | | |
| Тема 4.2. Баскетбол. | Практические занятия | 8 | 2 | | |
| | 1. Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину с места. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча в корзину в прыжке. Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Игра по правилам. Ловля и передача мяча. Броски мяча (накрывание, защита кольца, перехват мяча). | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | | 6 | |
| | 1. Правила игры. Техника безопасности игры. | | | | |
| Тема 4.3. Футбол. | Практические занятия | 8 | 2 | | |
| | 1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Движения, удары головой на месте и в прыжке. | | | | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| | Техника игры вратаря. Отбор мяча, обманные приемы. Остановка мяча ногой, грудью. Тактика защиты. Тактика нападения. Игра по правилам. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 6 | |
| | 1. Техника безопасности игры. Тактико-техническая подготовка. | | |
| | Зачёт | 2 | |
| | Итого за семестр | 40 | |
| | Всего | 236 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

- открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации);
- тренажерного зала (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации);
- спортивного зала (для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации).

Оснащенность стадиона и помещений:

- футбольное поле с металлическими воротами 2 шт. с сеткой, земляное основание – естественный газон площадью 7488 кв.м.;
- беговая круговая дорожка длиной 400 х 7,5 метров, резиновое покрытие, площадью 1587,3 кв.м.;
- комплекс элементов полосы препятствий.
- беговая дорожка, гребной тренажер, тренажер «жим ногами», тренажер «тяга сверху + тяга снизу», стойка для штанги, будо-мат 1*1 (24 шт.)

Оборудование: бревно, перекладина, брусья, «конь», «козел», «мостик», баскетбольные щиты, волейбольные стойки, «шведская лестница», маты гимнастические.

Инвентарь: мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи набивные, скакалки, мячи для метания, гранаты для метания, стойки для прыжков в высоту, планка, барьеры легкоатлетические, бадминтонные решетки, сетки волейбольные.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- 1) Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

Дополнительные источники:

- 1) Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы

1. <http://goup32441.narod.ru/> - сайт учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
2. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал «Российское образование».

3. <http://www.eurasianhome.org/> - национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
5. www.olympic.ru - официальный сайт Олимпийского комитета Российской Федерации.
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" – <http://window.edu.ru/>
7. www.biblioclub.ru;
8. www.book.ru.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. При этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и прочее, а также уровень теоретических знаний.

Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом:

положительных изменений параметров физического развития обучающихся: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма обучающихся: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);

результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек: бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей: бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела;

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета по разделам: Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков; Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры; Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|--|
| <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>- работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6). -самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (ОК 8).</p> | <p>Оценка устного и письменного опросов. Оценка тестирования. Оценка результатов практической работы. Оценка результатов внеаудиторной самостоятельной работы (индивидуальное домашнее задание).</p> |