

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Воронежский государственный технический университет»

**Утверждено**

В составе образовательной программы  
Учебно-методическим советом ВГТУ  
28. 04.2022 г протокол №2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Предмета**

**БУП.06 Физическая культура**

**Специальность:** 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
электронных приборов и устройств

**Квалификация выпускника:** специалист по электронным приборам и  
устройствам

**Нормативный срок обучения:** 3 года 10 месяцев

**Форма обучения:** очная

**Год начала подготовки** 2022

Программа обсуждена на заседании методического совета СПК  
«18» 02. 2022 года Протокол № 6

Председатель методического совета СПК \_\_\_\_\_  
 Сергеева С. И.

Программа утверждена на заседании педагогического совета СПК  
«25» 02. 2022 года Протокол № 6

Председатель педагогического совета СПК \_\_\_\_\_  
 Дегтев Д.Н.

Программа предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств, утвержденным приказом Минобрнауки России от 04.10.2021 г. № 691

Организация-разработчик: ВГТУ

Разработчики:

Смолянова Людмила Александровна

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1	3		
1.1	Область применения программы		4
1.2	Место предмета в структуре ППССЗ:		4
1.3	Общая характеристика предмета		4
1.4.	Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной предмета		7
2	8		
2.1	Объем предмета и виды учебной работы		9
2.2	Тематический план и содержание предмета		10
3	15		
3.1	Требования к материально-техническому обеспечению		15
3.2.	Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения предмета		15
3.3.	Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета		16
3.4.	Особенности реализации предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья		17
4	17		

### **1.1 Область применения программы**

Реализация среднего общего образования в пределах ОП СПО по программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

в соответствии с ФГОС СПО по специальности 11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств с учетом требований ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, и примерной программой учебной предмета «Физическая культура».

### **1.2 Место предмета в структуре ППСЗ:**

Предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане ППСЗ предмет «Физическая культура» входит в состав базовых общеобразовательных предметов, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования. При этом изучение предмета предусмотрено на базовом уровне и направлено на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

### **1.3 Общая характеристика предмета**

**Цели и задачи предмета** – Освоение содержания учебной предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **Предметные:**

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития  
и физических качеств;

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

5) 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);

#### **Личностные:**

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной

деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. [Приказа](#) Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

В результате освоения предмета обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- 3.1 научно-практические основы физической культуры;
- 3.2 здорового образа жизни;
- 3.3 формы и содержание физических упражнений.

**уметь:**

- У.1 использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития;
- У.2 физического самосовершенствования;
- У.3 формирования здорового образа и стиля жизни.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательного предмета**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- 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.



## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

### 2.1 Объем предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов<sup>1</sup></b>
<b>Объем работы обучающихся в академических часах (всего)</b>	236
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	174
в том числе:	
лекции	6
практические занятия	168
лабораторное занятие	*
	*
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) с обоснованием расчета времени, затрачиваемого на ее выполнение</b>	62
в том числе:	
изучение учебного/теоретического материала (по конспектам лекций), изучение основной и дополнительной литературы	*
подготовка к практическим и лабораторным занятиям	*
выполнение индивидуального или группового задания	*
подготовка к промежуточной аттестации, которая проводится в форме диф. зачета	*
и др.	*
<b>Индивидуальный проект (при наличии)</b>	*
<b>Консультации (при наличии)</b>	*
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	
1,2 семестр - диф.зачет	12

<sup>1</sup> Во всех ячейках со звездочкой (\*) следует указать объем часов.

## 2.2 Тематический план и содержание предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые знания и умения
1	2	3	4
<b>Ведение.</b>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	<b>1</b>	3.1, У.1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>2</b>	3.3, У.2
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	<b>2</b>	3.2, У.3
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>46</b>	3.2, 3.3, У.2, У.3
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	<b>8</b>	3.3, У.2
	Практические занятия: Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	<b>2</b>	
	Обучение техники прыжка в длину с места.	<b>2</b>	
	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	<b>2</b>	
	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	<b>2</b>	
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<b>11</b>	3.3, У.2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).	<b>2</b>	
	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>2</b>	
	Повышение уровня ОФП.	<b>2</b>	
	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	<b>2</b>	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.	<b>1</b>	
	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 1.3.</b>	Содержание: Бег на средние дистанции.	<b>10</b>	3.3, У.2

	Практические занятия: Овладение техникой бега на средние дистанции.	2	
	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	Повышение уровня ОФП.	2	
	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 1.4.</b>	Содержание: Бег на длинные дистанции.	9	3.2, 3.3, У.2
	Практические занятия: Совершенствовать технику бега по дистанции.		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	Разучивание комплексов специальных упражнений		
	Развитие выносливости.		
<b>Тема 1.5.</b>	Содержание: Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	10	3.3, У.2
	Практические занятия: Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.	3	
	Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	3	
	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>	32	3.1, 3.2, У.1, У.2
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	8	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.	2	

	Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.	2 2 2	
<b>Тема 2.2.</b>	Содержание: Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	8	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	2	
	Развитие логического мышления в баскетболе.	2	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».	2	
<b>Тема 2.3.</b>	Содержание: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	8	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.	2	
	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		
<b>Тема 2.4.</b>	Содержание: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	8	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Совершенствовать технику владения мячом.	2	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	
		2	

	Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.	2	
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Раздел 3.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>34</b>	<b>3.1, 3.2, У.1, У.2</b>
<b>Тема 3.1.</b>	Содержание: Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	8	
	Практические занятия: Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	2	
	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.	2	
<b>Тема 3.2.</b>	Содержание: Техника нижней подачи и приёма после неё.	8	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё.		
	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	
	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.	2	
	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.	2	
	Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	
<b>Тема 3.3.</b>	Содержание: Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	8	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Обучение технике прямого нападающего удара.	2	
		2	

	Совершенствование техники изученных приёмов.	2	
	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 3.4.</b>	Содержание: Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	7	3.1, У.1, У.2
	Практические занятия: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	1	
Самостоятельная работа		58	3.2, У.2
Индивидуальный проект <i>(при наличии)</i>			
<b>Всего:</b>		<i>174</i>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРЕДМЕТА

#### 3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины,
- скамейки;
- секундомеры;
- валанчики;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

#### 3.2. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения предмета

*Основная литература:*

1. Балтрунас М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс ]: Учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 135 с. - ISBN 978-5-4486-0765-3. URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник/ Гилев Г.А., Каткова А.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.- 269 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Тулякова О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие / О. В. Тулякова. - Комплексный контроль в физической культуре и спорте; Весь срок охраны авторского права. - Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. - 106 с. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - ISBN 978-5-4497-0494-8.

*Дополнительная литература:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. — М.: Гардарики, 2008.
11. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2009.
12. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: «Питер», 2006.

**3.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных, информационных справочных систем ресурсов**



## **информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения предмета**

Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>  
Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>  
Books Gid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>  
Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>  
Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>  
Книги. [http://www.ozon.ru/context/div\\_book/](http://www.ozon.ru/context/div_book/)  
Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>  
Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>  
Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

### **3.4. Особенности реализации предмета для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

*При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается индивидуальный график обучения.*

*Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.*

*Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, создаются фонды оценочных средств, адаптированные для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.*

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Достижение личностных результатов оценивается на качественном уровне (без отметки). Сформированность метапредметных и предметных умений оценивается в баллах преподавателем в процессе выполнения основных видов учебной деятельности обучающихся, тестирования, выполнения обучающимися самостоятельной работы, по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Предметные</p> <p>1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной</p>	<p>-оценка за выполнение норматива;</p> <p>-практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов;</p> <p>-фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>оценка за выполнение норматива;</p> <p>-практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов;</p> <p>-фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>-зачёт.</p>

<p>деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	
<p>Личностные результаты обучения1)      российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>3) готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и</p>	

ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.06.2017 N 613)

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты обучения1)  
умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе

совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных

<p>ценностей;</p> <p>8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p>	
<p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p>	
<p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</p> <p>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	