

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Российский государственный
гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

Рабочая программа

по общеобразовательной дисциплине:

ОУП.06 «Физическая культура»

1 курс

Специальность: (код и наименование специальности):

40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Квалификация специалистов среднего звена:

Юрист

Домодедово

2023 год

УТВЕРЖДЕНА
Предметной (цикловой)
Комиссией «Общих гуманитарных
социально-экономических дисциплин»

Протокол
12.04.2023 № 2

Разработана на основе
и требований федерального
государственного
образовательного стандарта
среднего общего образования и
Федерального государственного
образовательного стандарта
среднего профессионального
образования (ФГОС СПО) по
специальности 40.02.01 «Право
и организация социального
обеспечения»

Составитель Шестакова Светлана Ивановна, преподаватель отделения СПО

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины	4
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	8
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Состав программного обеспечения (по).....	...12
3.3. Информационное обеспечение обучения	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

название дисциплины

1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «физическая культура» предназначена для реализации среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» в соответствии с примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 07.06.2017 №506.
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины (ПООП)
- «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГБУ «ФИРО») и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.
- Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины: «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 25 с.

Учебная дисциплина является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», № 508 от 12 мая 2014 г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «физическая культура» относится к общеобразовательному циклу учебного плана ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение «физической культуры» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном совершенствовании физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- воспитание основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; о
- овладение системой 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;
- в формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППСЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППСЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных

работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины «физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

Личностных:

- 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 спортивнооздоровительной 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.

Мета предметных:

- 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.

Предметных:

- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО, (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645);
- 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; □
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; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578) Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, пречедвигательных 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 базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов 2021-2022 уч.г
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лекции	3
лабораторные работы	0
практические занятия	114
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета (1 семестр) и дифференцированного зачета (2 семестр)</i>	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Форма проведения занятия ¹
1	2	3	5
Теоретический раздел Тема 1. Введение и понятийный аппарат. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала Определение понятий: Культура, Физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическая культура личности, спорта, физическое упражнение, спортсмен, физкультурник. Цели и задачи физической культуры. Средства, методы и условия физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	3	1,2,3 Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к контрольным мероприятиям.	8	3
	Теоретический раздел Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала Определение понятия здоровья, Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
Учебнометодический	Содержание учебного материала	8	3

¹ В колонке «Форма проведения занятия» необходимо обязательно указать активные и интерактивные формы (70 % от общего количества) проведения занятий: деловые и ролевые игры, разбор конкретной ситуации, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии

раздел Тема 1. Самооценка при занятиях физическими упражнениями.	Практические занятия: простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	19	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: проведение самооценки работоспособности, усталости, утомления.	8	3
Учебнометодический раздел Тема 2. Основы методики занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	19	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: составление плана-конспекта самостоятельного занятия физическими упражнениями, составление плана-конспекта рекреационного мероприятия.	7	3
Учебнометодический раздел Тема 3. Основы самомассажа.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: самомассаж при физическом и умственном утомлении.	19	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение самомассажа.	7	3
Учебнотренировочный раздел Тема 1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Совершенствование низкого старта (в том числе растянутого и сближенного), Совершенствование стартового разгона, изучение и совершенствование техники бега, изучение и совершенствование работы рук, изучение и совершенствование бега по «дистанции», изучение и совершенствование бега по «повороту», изучение и совершенствование финиширования. Изучение и совершенствование бега на короткие дистанции. Воспитание физических качеств, не обходимых для повышения эффективности бега на короткие дистанции (быстрота, скоростно-сливовые способности).	19	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники бега на короткие дистанции, выполнение комплексов упражнений для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей.	7	3

Учебнотренировочный раздел Тема 2. Длительный бег.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Совершенствование общего старта, совершенствование высокого старта, совершенствования стартового разгона, совершенствование бега по «дистанции», совершенствование бега по «повороту», совершенствование работы рук, совершенствование финиширования, Воспитание выносливости (общей и специальной).	19	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: совершенствование техники бега на длинные дистанции, выполнение комплексов упражнений для воспитания выносливости.	7	3
Учебнотренировочный раздел	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Изучение и совершенствование: комплексов строевых упражнений на месте, комплексов строевых упражнений с передвижением. Изучение и совершенствование комплексов	19	2,3 Фронтальное,

10

Тема 3. Строевые и общеразвивающие упражнения.	общеразвивающих упражнений для воспитания силы, комплексов общеразвивающих упражнений для воспитания гибкости, комплексы общеразвивающих упражнений для воспитания выносливости (преимущественно силовой), комплексы общеразвивающих упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей, комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и специальным оборудованием, комплексы общеразвивающих упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.		групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов строевых упражнений, выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для воспитания физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей).	7	3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, уличной спортивной площадки и лекционного кабинета. Оборудование спортивного зала:

1. Тренажерные устройства;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастические обручи;
4. Скакалки;
5. Гимнастические палки;
6. Разметочный инвентарь;
7. Штанги; 8. Гантели;
9. Гири.

Оборудование уличной спортивной площадки:

1. Футбольное поле;
2. Баскетбольная площадка.

Оборудование лекционного кабинета:

1. Столы;
2. Стулья.

3.2. Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД)

Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Операционная система тонких клиентов WTware	WTware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное

12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое
			распространяемое

3.3. Информационное обеспечение обучения

Источники

Основная литература:

1. История мировых цивилизаций : учебник и практикум для вузов / К. А. Соловьев [и др.] ; под редакцией К. А. Соловьева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 377 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00755-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511761>
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518990>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518905>

Дополнительная литература:

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 255 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17692-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533551>
2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е

изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.eios.dom-rggu.ru> - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово;
2. <http://www.iprbookshop.ru/65.01-ekonomicheskaya-teoriya.html> - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО, (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645;
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;
6. 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; *(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)*
7. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, пречедвигательных 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 базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, *(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).*

Предметные результаты обучения	Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения
Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры	Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.

<p>деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645).</p>	
--	--

<p>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания.</p>
<p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания.</p>
<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>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>
<p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</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 (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578).</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>
<p>Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных</p>	<p>Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.</p>

<p>и сенсорных нарушений;</p> <p>Овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>Овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
--	--

Комплект фондов оценочных средств хранится в отделении среднего профессионального образования филиала РГГУ в г. Домодедово

