

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

2021 год

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

Протокол  
№ 3 от «11» мая 2021 г.

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 Маслаков Василий Евгеньевич

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППСЗ .....	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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
лекции	3
лабораторные работы	0
практические занятия	114
контрольные работы	0
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	0
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	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 <sup>1</sup>
1	2	3	5
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 1.</b> Введение и понятийный аппарат. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	8	3
<b>Теоретический раздел</b> <b>Тема 2.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	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	1,2,3 Лекция, групповое обсуждение, разбор конкретных ситуаций.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> подготовка к контрольным мероприятиям.	8	3
<b>Учебнометодический</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<sup>1</sup> 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.	<b>Практические занятия:</b> простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	<b>19</b>	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> проведение самооценки работоспособности, усталости, утомления.	<b>8</b>	3
Учебнометодический раздел Тема 2. Основы методики занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	<b>19</b>	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление плана-конспекта самостоятельного занятия физическими упражнениями, составление плана-конспекта рекреационного мероприятия.	<b>7</b>	3
Учебнометодический раздел Тема 3. Основы самомассажа.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Самомассаж при физическом и умственном утомлении.	<b>19</b>	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение самомассажа.	<b>7</b>	3
Учебнотренировочный раздел Тема 1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 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, необходимых для повышения эффективности бега на короткие дистанции (быстрота, скоростно-силовые способности).	<b>19</b>	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование техники бега на короткие дистанции, выполнение комплексов упражнений для воспитания быстроты и скоростно-силовых способностей.	<b>7</b>	3

<b>Учебнотренировочный раздел</b> <b>Тема 2.</b> Длительный бег.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 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).	<b>19</b>	2,3 Фронтальное, групповое и индивидуальное обучение, игровые, соревновательные формы.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> совершенствование техники бега на длинные дистанции, выполнение комплексов упражнений для воспитания выносливости.	<b>7</b>	3
<b>Учебнотренировочный раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия:</b> Изучение и совершенствование: комплексов строевых упражнений на месте, комплексов строевых упражнений с передвижением. Изучение и совершенствование комплексов	<b>19</b>	2,3 Фронтальное,

10

<b>Тема 3.</b> 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.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение комплексов строевых упражнений, выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для воспитания физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей).	<b>7</b>	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

### 3.3. Информационное обеспечение обучения

#### Источники

##### Основная литература:

1. Селезнева, И. С. Биохимические изменения при занятиях физкультурой и спортом : учебное пособие / И. С. Селезнева, М. Н. Иванцова ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2019. - 162 с. - ISBN 978-5-7996-2551-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1937991>

##### 2. Дополнительная литература:

1. Горбачева О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О. А. — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>.— ЭБС «IPRbooks»;
2. Крамской С. И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80430.html>.— ЭБС «IPRbooks»;
3. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б. Х. — Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>.— ЭБС «IPRbooks»;
4. Миронова Е. Н. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Миронова Е. Н. — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 199 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73252.html>.— ЭБС «IPRbooks».

#### Интер

##### нет-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, (п. 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 физкультурной	Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.

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.	Собеседование, оценочные задания.
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Собеседование, оценочные задания.
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Собеседование, оценочные задания, оценочные упражнения.



<p>Для слепых и слабовидящих обучающихся:</p> <p>Сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;</p> <p>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**

