

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области

государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Нижнетагильский строительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «Нижнетагильский
строительный колледж»

 Морозов О.В.
«24» 06 2018 г.



Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

13.02.11. «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования»

Форма обучения – заочная

Срок обучения: 3 года 6 мес.

Уровень освоения базовый

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности, 13.02.11. «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования», утверждённого приказом Минобрнауки 07.12.2017 N1196, и на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 29.10.2013 №1199 «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования» и Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», № 540 (ГТО), от 11 июня 2014 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительных колледж»

Разработчик:

Борисевич Ирина Викторовна, преподаватель физической культуры
ГАПОУ СО «Нижнетагильский строительных колледж»

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

« 26 » 06 2018 г.

Председатель: И.В. Борисевич

СОГЛАСОВАНО

на заседании Methodсовета, протокол

№ 6

« 24 » 06 2018 г.

Содержание

- 1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины: В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; -основ здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
Самостоятельная работа	2
Объем образовательной программы	162
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	160
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
1		2	3	4
Введение в предмет	1	Теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности	2	ОК 8
Самостоятельная работа:				
Раздел 1. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	28	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции	2	Техника бега с низкого старта 30.60.100 метров Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	2	ОК 8
	3	Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м с учетом времени. Упражнения для развития двигательных качеств.	2	ОК 8
	4	Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 200 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения для развития двигательных качеств	2	ОК 8
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции	5	Техника бега с высокого старта 500.1000 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
	6	Высокий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Упражнения для развития двигательных качеств Бег на 500 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	ОК 8
	7	Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег на 1000 м. (ю),500 м.(д) ,с учетом времени	2	ОК 8
Тема 1.3. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции	8	Эстафетный бег 4x100. 6x50 метров. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Повторный бег 4x200.Развитие скоросто-силовых качеств	2	ОК 8

	9	Эстафетный бег 4x100. 6x50 метров. Передача и прием эстафетной палочки. Повторный бег 4x200. Развитие выносливости.	2	ОК 8
Тема 1.4. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	10	Подготовка к сдаче нормативов ГТО Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, выносливости))	2	ОК 8
	11	Совершенствовать технику бега на длинные дистанции . Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Бег 2000, 3000 м в равномерном темпе.	2	ОК 8
	12	Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю) с учетом времени Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
Тема 1.5. Кроссовая подготовка.	13	Кроссовая подготовка. Старт, стартовое ускорение, Бег на равнинных участках. Бег по пересеченной местности. Бег по твердому, мягкому, скользкому грунту, бег в гору и под уклон , финиширование.	2	ОК 8
	14	Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Кросс 3000 м (д), 5000 м. (ю)	2	ОК 8
	15	Кроссовая подготовка . Кросс 2000. 3000 метров с учетом времени. Развитие выносливости . Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	2
Раздел 2. Плавание	Содержание учебного материала		8	
Тема 2.1. Техника плавания способом «басс».	16	Освоение техники плавания способом «басс», Плавание 10,15 метров с максимальной скоростью	2	ОК 8
Тема 2.2. Техника плавания « Кроль на груди»	17	Освоение способа плавания «Кроль на груди». Равномерное плавание в полной координации 50 м	2	ОК 8
Тема 2.3 Техника плавания способом «Кроль на спине»	18	Освоение техники плавания способом « Кроль на спине» , плавание 25,50 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8

Тема 2.4. Контрольные нормативы.	19	Плавание 50 м с учетом времени	2	ОК 8
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала		18	
Тема 3.1 Техника владения мячом.	20	Передача и ловля мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком от пола. Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра	2	ОК 8
	21	Передача и ловля мяча в парах в движении, в тройках, броски в корзину. Учебная игра	2	ОК 8
	22	Броски с близких, средних, дальних дистанций с места, в движении. Ведение 2 шага, бросок. Учебная игра	2	ОК 8
Тема 3.2. Техника игры в защите	23	Стойки и перемещения, бег обычными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная	2	ОК 8
	24	Вырывание и выбивание мяча, перехваты, овладение мячом при отскоке от щита или корзины, . Учебная игра.	2	ОК 8
Тема 3.3. Техника игры в нападении	25	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в движении, на месте	2	ОК 8
Тема 3.4. Тактика игры.	26	Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Учебная игра	2	ОК 8
	27	Персональная защита. Прессинг. Зонная защита. Смешанная защита. Учебная игра	2	ОК 8
	28	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником. Учебная игра.	2	ОК 8
Раздел 4. Гимнастика		Содержание учебного материала	8	
Тема 4.1 Акробатика. Упражнения в равновесии.	29	Строевые упражнения. Кувырки, стойки на голове, лопатках, перевороты, мост, комбинации из изученных элементов. Упражнения на развитие координации движений, упр. в равновесии	2	ОК 8

Тема 4.2 Силовая гимнастика	30	Упражнения с гантелями, гириями, штангой, на гимнастической стенке, тренажерах, со скакалкой, с мячом. Подтягивание, поднимание туловища	2	ОК 8
	31	Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, лазание, поднимание и переноска груза, упражнения с использованием отягощений.	2	ОК 8
	32	Подтягивание на перекладине, прыжки в длину, через препятствия, прыжки вверх.	2	ОК 8
Раздел 5. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	24	
Тема 5.1 Теоретические сведения .Строевые упражнения	33	Теоретические сведения. Одежда, обувь, инвентарь. Места занятий лыжными гонками. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Предупреждение переохлаждений, обморожений, травм. Оказание первой медицинской помощи	2	ОК 8
	34	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции 3000, 5000 м в равномерном темпе	2	ОК 8
Тема 5.2. Попеременные лыжные ходы	35	Попеременный двушажный ход. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг держа палки за середину, заложив руки за спину. Вынос и постановка палки, отталкивание, попеременный двушажный ход в целом Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (ю)	2	ОК 8
	36	Попеременный четырехшажный ход Скользящий шаг и отталкивание палками на 4 счета, ход в целом Прохождение дистанции 5 км (д), 7 км (ю)	2	ОК 8
Тема 5.3. Одновременные лыжные ходы	37	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход. Имитация движения. Ход в целом Прохождение дистанции 5 км (д), 7 км (ю)	2	ОК 8
	38	Коньковый ход. Имитация движений в цикле хода без палок, с палками, ход в целом Прохождение дистанции 5 км (д), 7 км (ю)	2	ОК 8
Тема 5.4. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно	39	Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения. Прохождение дистанции 5 км (д), 7 км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8

Тема 5.5.. Способы преодоления подъемов на лыжах, спуски	40	Подъемы скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» Спуски в основной, средней, низкой стойках. Прохождение дистанции 5км (д), 7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
	41	Подъемы скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» Спуски в основной, средней, низкой стойках. Прохождение дистанции 5км (д), 7км (ю). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
Тема 5.6. повороты в движении. Способы торможений	42	Повороты в движении переступанием, поворот упором, поворот плугом. Торможение плугом», «упором» боковым соскальзыванием, преднамеренным падением Прохождение дистанции 5км (д), 7км (ю).	2	ОК 8
Тема 5.7. Контрольное прохождение дистанции	43	Прохождение дистанции 5км(ю), 3 км(д) с учетом времени	2	ОК 8
	44	Прохождение дистанции 5км(ю), 3 км(д) с учетом времени	2	ОК 8
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		Содержание учебного материала	12	
Тема 6.1. Техника нижней подачи и приёма после неё.	45	Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	2	ОК 8
	46	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	2	ОК 8
Тема 6.2 .Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	47	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	ОК 8
Тема 6.3. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	48	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	ОК 8
Тема.6.4 Тактика нападения.	49	Индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра	2	ОК 8

Тема 6.5 Тактика защиты.	50	Индивидуальные, групповые, командные действия. Двусторонняя игра	2	ОК 8
Раздел 7. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	20	
Тема 7.1. Бег короткие дистанции.	51	Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м с учетом времени. Упражнения для развития двигательных качеств..	2	ОК 8
	52	Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Бег на 200 м с учетом времени. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Упражнения для развития двигательных качеств	2	ОК 8
Тема 7.2. Бег средние дистанции.	53	Техника бега с высокого старта 500.1000 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
	54	Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег на 1000 м. (ю),500 м.(д) ,с учетом времени	2	ОК 8
	55	Специальные беговые упражнения Бег с ускорениями с хода, Переменный бег. Упражнения для развития двигательных качеств. Бег на 1000 м. (ю),500 м.(д) ,с учетом времени	2	ОК 8
Тема 7.3. Бег на длинные дистанции.	56	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	ОК 8
	57	Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)	2	ОК 8
Тема 7.4. Эстафетный бег	58	Эстафетный бег 4x100. 6x50 метров. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Повторный бег 4x200.Развитие скоросто-силовых качеств	2	ОК 8
Тема 7.5. Кроссовая подготовка	59	Кроссовая подготовка Кросс 2000. 3000метров. Развитие выносливости Бег по пересеченной местности	2	ОК 8
	60	Кросс 2000. 3000метров с учетом времени. Развитие выносливости.Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8

Введение в предмет	1	Теоретические сведения , техника безопасности	2	ОК 8
Раздел 1. Легкая атлетика		Содержание учебного материала	10	
Тема 1.1. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2.	Техника бега с низкого старта 30.60.100 метров Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Обучение технике прыжка в длину с места	2	ОК 8
Тема 1.2. Техника бега на средние дистанции. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	3	Техника бега с высокого старта 500.1000 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции	4	2000. 3000метров. Развитие выносливости	2	ОК 8
Тема 1.4. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции	5	Эстафетный бег 4х100. 6х50 метров. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки. Повторный бег 4х200.Развитие скоросто-силовых качеств	2	ОК 8
Тема 1.5.. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка	6	Бег по пересеченной местности 3000,5000 м Специальные беговые упражнения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)	2	ОК 8
Раздел 2. Плавание		Содержание учебного материала	8	
Тема 2.1.Техника плавания способом «брасс».	7	Совершенствование техники плавания способом «брасс» Проплывание отрезков 10,15 метров	2	ОК 8
Тема 2.2. Техника плавания «кроль на груди»	8	Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди». Проплывание отрезков 50,100 м Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
Тема 2.3. Техника плавания « Кроль на спине», «кроль на спине»	9	Совершенствование техники плавания способом « Кроль на спине» Проплывание дистанции 25,50 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
Тема 2.4 Контрольные нормативы	10	Плавание 50м с учетом времени	2	ОК 8
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		Содержание учебного материала	14	

Тема 3.1 Техника владения мячом	11	Передача и ловля мяча на месте в парах двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из за головы, с отскоком от пола. Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра	2	ОК 8
Тема 3.2 Техника игры в нападении	12	Стойки и перемещения, бег обычными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная игра	2	ОК 8
	13	Закрепление техники выполнения броска, с близких, средних, дальних дистанций. Двусторонняя игра.	2	ОК 8
Тема 3.3 Техника игры в защите.	14	Стойки и перемещения, бег обычными и приставными шагами, бег спиной вперед, бег с изменением направления и скорости, старты прыжки, остановки и повороты. Учебная игра на месте. Учебная игра	2	ОК 8
Раздел 2. Плавание	Содержание учебного материала		8	
Тема 2.1. Техника плавания способом «брасс».	15	Совершенствование техники плавания способом «брасс» Проплывание отрезков 10,15 метров	2	ОК 8
Тема 2.2. Техника плавания «кроль на груди»	16	Проплывание отрезков 10,15 м	2	ОК 8
	17	Совершенствование техники плавания способом «Кроль на груди». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 08
Тема 2.3. Техника плавания «Кроль на спине», «кроль на спине»	18	Совершенствование техники плавания способом «Кроль на спине» Проплывание дистанции 25,50 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	ОК 8
Тема 2.4 Контрольные нормативы	19	Плавание 50м с учетом времени	2	ОК 8
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала.		16	

Тема 4.2.Попеременные лыжные ходы	19	Попеременный четырехшажный ход. Скользящий шаг без палок. Скользящий шаг держа палки за середину, заложив руки за спину. Вынос и постановка палки, отталкивание, попеременный двушажный ход в целом Прохождение дистанции 3км (д),5км (ю)	2	ОК 8
Тема 4.3.Одновременные лыжные ходы	20	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход .Одновременный двушажный ход . Имитация движения. Ход в целом Коньковый ход. Имитация движений в цикле хода без палок, с палками, ход в целом Прохождение дистанции 5км (д),7км (ю)	2	ОК 8
Тема 4.7.Контрольное прохождение дистанции	21	Прохождение дистанции 5км(ю), 3 км(д) с учетом времени	2	ОК 8
Всего			162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал.

Оснащенные оборудованием:

- спортивный инвентарь.
- стенка гимнастическая
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для настольного тенниса .
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.
- маты гимнастические

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

2 Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2015

3.Положение о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», № 540 (ГТО), от 11 июня 2014 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/Д>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; -основ здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформированы навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывает позиции других участников деятельности, эффективно разрешает конфликты; - при необходимости может оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью 	<p>Сдача контрольных нормативов по техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умение применять их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Сдача контрольных нормативов по техническим приемам и двигательным действиям базовых видов спорта. Проверка умения активно применять их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
"Нижнетагильский строительный колледж"

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине ОУД.05 «Физическая культура»
на основе ФГОС
для специальностей

13.02.11. «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и
электромеханического оборудования»

2018

Результатом освоения программы является освоение обучающимися общих компетенций (ОК):

ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
-------	---

Критерии оценки по уровням деятельности с учетом формируемых компетенций на зачете

Уровни деятельности	Критерии оценки	Оцениваемые компетенции
Эмоционально-психологический	Имеет устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	ОК 8
Регулятивный	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	ОК 8,
	Сдача контрольных упражнений нормативов и норм ГТО в установленный срок	
Социальный	Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	ОК 5,
Аналитический	-Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	ОК 8,
Творческий	-Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 8
Самосовершенствование	Владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и	ОК 8

	соревновательной деятельности	
--	-------------------------------	--

Оценочный лист уровня формирования компетенций на зачете.

Критерии оценки	Проявление признаков (0-1)
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	
Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	
Сдача учебных нормативов и норм ГТО в установленный срок	
Осуществляет поиск и использует информацию, необходимую для ответа на поставленные вопросы	
Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	
Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	
Владеет техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	

0- признак не проявился

1- признак проявился

7 баллов «5»;

6 баллов «4»;

5 баллов «3»

[illegible]

Комплект материалов по процедуре дифференцированный зачет

Допуском к итоговому контролю является:

- степень усвоения теоретических знаний
- результаты выполнения контрольных упражнений и норматив
- экспресс тесты. Тесты предназначены для наблюдения за динамикой развития и физической подготовленностью обучающихся. Проводятся на всех курсах обучения в начале и конце учебного года. Тесты (бег на скорость, выносливость, прыжки, метания, подтягивание и. т. д.) позволяющие оценивать уровень развития основных физических качеств

- итоговый контроль осуществляется по данным текущего учета и специальной проверки знаний умений и навыков

- принимается во внимание степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой

- к выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются обучающиеся регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую подготовку

- обучающимся, в случае невыполнения ими по объективным причинам отдельных контрольных упражнений и нормативов в установленные сроки по решению руководителя физического воспитания и заключению врача может быть положительно аттестована успеваемость при условии регулярного посещения ими учебных занятий

- итоговая оценка вносится в зачетную книжку обучающегося в виде дифференцированного бала

- оценка успеваемости обучающихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны

- обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, выполняют контрольные требования, разработанные в соответствии с программой преподавателем физического воспитания по согласованию с врачом, с учетом показаний, противопоказаний и функциональных возможностей. За выполнение этих требований обучающемуся выставляется зачет.