

ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЮРИДИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ

«Юридический колледж»

Т.И.Абдурахманова

«28» июня 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СОО. 01.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По специальности среднего профессионального образования

38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Базовый уровень подготовки

Квалификация – Операционный логист

Форма обучения - заочная

Дербент

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки российской Федерации.

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Юридический колледж» (ЧПОУ «Юридический колледж»)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
 - 1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета
 - 1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы (ППССЗ)
 - 1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
 - 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
 - 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы
 - 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
 - 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению
 - 3.2. Информационное обеспечение
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОО.01.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы (ППССЗ):

Учебный предмет «Физическая культура» относится к общим учебным предметам учебного плана основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Предметная область учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования: «Физическая культура».

Изучение учебного предмета «Физическая культура» завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачёта во 2 семестре в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения содержания учебного предмета обучающийся должен достичь следующих результатов:

Личностные результаты освоения образовательной программы должны отражать:

- знания и понимания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- соблюдение основ здорового образа жизни;
- использование физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- применение на практике методов и средств контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок и упражнений;

- физиологические характеристики состояния организма при занятиях физическими упражнениями, резервы человеческого организма;
- методы и средства физической культуры, используемые для всестороннего развития личности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы должны отражать:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, работать над полученными заданиями;
- умение вести здоровый образ жизни, укреплять и сохранять свое здоровье;
- умение оценивать результаты самостоятельной работы;
- соблюдать личную гигиену;
- умение применять методы и средства физической культуры для повышения уровня сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям;
- умение формировать последовательную и позитивную динамику развития здоровья, физической и умственной работоспособности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- значение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- способность наблюдать, оценивать и принимать решения ситуационных профессиональных задач на практических занятиях;
- способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владение умением использовать физические упражнения разной функциональной направленности и использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления.

1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 10 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 62 часов.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ
КАЖДОЙ ТЕМЫ**

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
	Форма обучения
	Очная
Максимальная учебная нагрузка (всего):	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	10
в том числе:	-
Лекции	4
Практические занятия	6
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося	62
Промежуточная аттестация проводится в форме аудиторной контрольной работы – 1 семестр дифференцированный зачета – 2 семестр	-

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета СОО.01.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лекции, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1 семестр		
Лекция. Тема №1. <i>«Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».</i>	Содержание теоретического материала Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	1
Лекция. Тема № 2. <i>«Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья».</i>	Содержание теоретического материала Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальных – экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности в совершенствовании отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2
Лекция. Тема №3. <i>«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».</i>	Содержание теоретического материала Диагностика и самодиагностика организма на занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль. Педагогический контроль. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля. Исследование и оценка физического развития. Соматоскопические, соматометрические и физиометрические показатели. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития. Исследование и оценка функционального состояния.	1

	Исследование сердечно сосудистой системы и оценка физической работоспособности.		
Раздел 1. Легкая атлетика		1 семестр	
Тема №1. 1. Обучение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции. 2. СФП и ОФП.	Содержание практических занятий		1
	1	Обучение техники низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции.	
	2	Специально-физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №2. 1. Обучение техники финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с ускорением, с ходу, со старта на отрезках до 100 м. 2. СФП и ОФП.	Содержание практических занятий		2
	1	Обучение техники финиширования при беге на короткие дистанции. Бег с ускорением, с ходу, со старта на отрезках до 100 м.	
	2	Специально-физическая и общефизическая подготовка.	
		Самостоятельная работа	
Тема №3. 1. Обучение технике бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка и 2. ОФП.	Содержание практических занятий		
	1	Обучение технике бега на длинные дистанции Кроссовая подготовка.	
	2	Общефизическая подготовка.	
Тема №4. 1. Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	Содержание практических занятий		
	1	Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
Тема №5. 1. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег	Содержание практических занятий		
	1	Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	

1000 м – девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (О.Ф.П).	
Раздел 2. Волейбол			
Тема №1. 1. Обучение техники нижней прямой и нижней боковой подач. Индивидуальные, парные и групповые подвижные игры с мячами. 2. ОФП и СФП волейболиста.	Содержание практических занятий		1
	1	Обучение техники нижней прямой и нижней боковой подач. Индивидуальные, парные и групповые подвижные игры с мячами.	
	2	ОФП и СФП волейболиста.	
	Самостоятельная работа		5
Тема №2. 1. Обучение техники верхних и нижних передач мяча двумя руками. 2. ОФП и СФП волейболиста.	Содержание практических занятий		
	1	Обучение техники верхних и нижних передач мяча двумя руками.	
	2	ОФП и СФП волейболиста.	
Тема №3. 1. Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу над собой. 2. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.	Содержание практических занятий		
	1	Обучение техники передачи мяча двумя руками снизу над собой.	
	2	Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху над собой.	
	Самостоятельная работа		5
Тема №4. 1. Практический нормативы по волейболу. 2. Практические нормативы по ОФП.	Содержание практических занятий		
	1	Практический нормативы по волейболу	
	2	Практические нормативы по ОФП.	
2 семестр			

Раздел 2. Баскетбол		
Тема №1. 1. Обучение базовой основы техники владения мячом на месте. 2. Обучение базовой основы техники владения мячом в движении.	Содержание практических занятий	
	1	Обучение базовой основы техники владения мячом на месте.
	2	Обучение базовой основы техники владения мячом в движении.
		1
Тема №2. 1. Обучене основам техники владения мячом на месте и в движении. 2. Обучение техники броска мяча по кольцу со средней дистанции.	Содержание практических занятий	
	1	Обучение основам техники владения мячом на месте и в движении.
	2	Обучение техники броска мяча по кольцу со средней дистанции.
Тема №3. 1. Обучение передачам и ловли мяча на месте и в движении одной и двумя руками. 2. Обучение дальним и штрафным броскам мяча по кольцу.	Содержание практических занятий	
	1	Обучение передачам и ловли мяча на месте и в движении одной и двумя руками.
	2	Обучение дальним и штрафным броскам мяча по кольцу.
		Самостоятельная работа
		5
Тема №4. 1. Совершенствование основ техники броска мяча по кольцу. 2. Обучение броска мяча	Содержание практических занятий	
	1	1. Совершенствование основ техники броска мяча по кольцу.
	2	Обучение броска мяча в прыжке по кольцу толчком с двух ног.

в прыжке по кольцу толчком с двух ног.		Самостоятельная работа	5
Тема №5. 1. Броски мяча в кольцо с двух ног в прыжке, после ловли мяча, остановки двумя шагами, после передач мяча в парах в движении. 2. Передачи мяча в тройках двумя мячами на месте и в движении.	Содержание практических занятий		5
	1	Броски мяча в кольцо с двух ног в прыжке, после ловли мяча, остановки двумя шагами, после передач мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках двумя мячами на месте и в движении.	
	2	Передачи мяча в тройках двумя мячами на месте и в движении.	
Тема №6. Зачетные нормативы по баскетболу.	Содержание практических занятий		
	1	Передачи мяча от груди об стенку и ловля его двумя руками после отскока от стенки и пола (тест выполняется двумя мячами, расстояние от стенки 3 метра); (кол-во передач).	
	2	Ведение мяча по правилам челночного бега с броском в движении в конце (тест начинается с центра площадки с правой руки до лицевой линии, затем поворот на 180 градусов, мяч переключается на левую руку - ведение до центра площадки, поворот на 180 градусов, мяч на правую руку и ведение до кольца, где выполняется бросок в движении).	
	3	Штрафные броски (количество попаданий из 8-ми попыток).	
	4	Броски в движении после ловли мяча (тест выполняется в паре: один партнер, стоя под кольцом, выполняет передачу, а второй набегает на кольцо с середины площадки и после ловли мяча выполняет бросок в движении, после чего меняются местами, каждый по очереди выполняет 5 попыток; (кол-во попаданий)).	
Раздел 3. Стрелковая подготовка			
Тема №1. Проведение инструктажа по мерам безопасности на занятиях по	Содержание практических занятий		1
	1	Назначение, боевые свойства и устройство пистолета Макарова и автомата Калашникова.	

стрелковой подготовке. Назначение, боевые свойства и устройство пистолета Макарова и автомата Калашникова.		Самостоятельная работа	5
Тема №2. Изготовка к стрельбе, заряджение, принятия положения. Производство выстрела, прекращение стрельбы.	Содержание практических занятий		1
	1	Изготовка к стрельбе, заряджение, принятия положения. Производство выстрела, прекращение стрельбы.	
		Самостоятельная работа	10
Раздел 4. Легкая атлетика			
Тема №1. 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 2. Специальная физическая и общефизическая подготовка.	Содержание практических занятий		
	1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
	2	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №2. 1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 2. Специальная физическая и общефизическая подготовка.	Содержание практических занятий		10
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	2	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	
		Самостоятельная работа	
Тема №3. 1. Совершенствование	Содержание практических занятий		
	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	

техники бега на длинные дистанции. 2. ОФП и СФП.	2	Специальная физическая и общефизическая подготовка.	
Тема №4. 1. Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	Содержание практических занятий		
	1	Практический зачет: бег 100 м.- юноши; девушки.	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	
Тема №5. 1. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки. 2. Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	Содержание практических занятий		1
	1	Тема №7. Практический зачет: бег 3000 м - юноши, бег 1000 м – девушки.	
	2	Сдача тестов по общефизической подготовке (ОФП).	
		Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация			Диф. зачет.
Всего			72 часа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, а именно для проведения занятий семинарского типа используются универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки; спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, столы теннисные, ракетки для настольного тенниса; оборудование для силовых упражнений (гантели, гири, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы, обручи); гимнастическая перекладина, шведская стенка, скамейки, маты гимнастические, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, борцовский ковер; шахматы, шашки, часы шахматные, дартс, а также помещения для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории соответствуют действующим противопожарным правилам и нормам, укомплектованы учебной мебелью.

Учебные аудитории оснащены техническими средствами обучения: ноутбук, аудиосистема, микрофон, проектор, экран и оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде.

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>

3. **Алхасов, Д. С.** Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15734-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516899>

4. **Сизоненко, В. В.** Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15551-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520229>

Дополнительная литература:

1. **Алхасов, Д. С.** Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520100>

2. **Литвинов, С. А.** Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 413 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11320-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517989>

3. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517856>

4. **Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте :** учебник для среднего профессионального образования / А. В. Родионов [и др.] ; под общей редакцией А. В. Родионова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12560-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518258>

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Оценивание результатов обучения по учебному предмету и уровня сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов обучения осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

1. Процедура оценивания результатов освоения программы учебной дисциплины включает в себя оценку уровня сформированности компетенций студента при осуществлении текущего контроля и проведении промежуточной аттестации.

2. Уровень сформированности компетенции (одной или нескольких) определяется по качеству выполненной студентом работы и отражается в следующих формулировках: высокий, хороший, достаточный, недостаточный.

3. При выполнении студентами заданий текущего контроля и промежуточной аттестации оценивается уровень обученности «знать», «уметь», «владеть» в соответствии с запланированными результатами обучения и содержанием рабочей программы дисциплины:

- профессиональные знания студента могут проверяться при ответе на теоретические вопросы, выполнении тестовых заданий, практических работ,
- степень владения профессиональными умениями – при решении ситуационных задач, выполнении практических работ и других заданий.

4. Результаты выполнения заданий фиксируются в баллах в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций. Общее количество баллов складывается из:

- сумма баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «уметь»,
- сумма баллов за выполнение практических заданий на выявление уровня обученности «владеть»,
- сумма баллов за ответы на дополнительные вопросы.

5. По итогам текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с показателями и критериями оценивания компетенций определяется уровень сформированности компетенций студента и выставляется оценка по шкале оценивания.

Результаты обучения	Форма контроля и оценивания
---------------------	-----------------------------

<p><i>Личностные результаты освоения образовательной программы должны отражать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знания и понимания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - соблюдение основ здорового образа жизни; - использование физкультурно-оздоровительной деятельности в укреплении здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - применение на практике методов и средств контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических нагрузок и упражнений; - физиологические характеристики состояния организма при занятиях физическими упражнениями, резервы человеческого организма; - методы и средства физической культуры, используемые для всестороннего развития личности; - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений. 	<p>Тестовые задания, реферат.</p> <p>Аудиторная контрольная работа, дифференцированный зачет</p>
<p><i>Метапредметные результаты освоения образовательной программы должны отражать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, работать над полученными заданиями; - умение вести здоровый образ жизни, укреплять и сохранять свое здоровье; - умение оценивать результаты самостоятельной работы; - соблюдать личную гигиену; - умение применять методы и средства физической культуры для повышения уровня сопротивляемости организма к различным заболеваниям и эмоциональным напряжениям; - умение формировать последовательную и позитивную динамику развития здоровья, физической и умственной работоспособности. 	<p>Тестовые задания, реферат.</p> <p>Аудиторная контрольная работа, дифференцированный зачет</p>
<p><i>Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:</i></p>	<p>Тестовые задания, реферат.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - значение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - способность наблюдать, оценивать и принимать решения ситуационных профессиональных задач на практических занятиях; - способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - владение умением использовать физические упражнения разной функциональной направленности и использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления. 	<p>Аудиторная контрольная работа, дифференцированный зачет</p>
--	--