

ПОЧУ
«ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА»

Приложение 3
ОПОП по специальности
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОДБ. 10 Физическая культура
наименование дисциплины

по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Ижевск

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (далее – ФООП СОО);
- методических материалов по общеобразовательной дисциплине, разработанных ФГБОУ ДПО ИРПО.

Организация – разработчик:

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

Разработчик:

Г.Р.Чухланцева преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

ПРОТОКОЛ № _____

от «____» _____ 202__ г.

Председатель ЦК _____ / Разина А.П. /

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ	11
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В соответствии с ФГОС СОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и является обязательным для изучения.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

развитие у обучающихся двигательных навыков,
совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций,
формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия:	- уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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);

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего учебной нагрузки – 74 часа

аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 74 часа

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	74
Основное содержание	72
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	68
самостоятельная работа	-
профессионально - ориентированное содержание	16
в т. ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-

2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов/ в том числе в форме практической подготовки	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека		
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре. Программная и нормативная основа ГТО. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала 2. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Тема 1.3 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 3. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2/2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
Раздел № 2	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4/4	
Тема 2.2 Основная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия 3. Т.Б. на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений и приемов: построение, перестроение, размыкание и смыкание, повороты на месте.	6	

	4. Выполнение О.Р.У. без предмета, с предметом; в парах, в группах, на снарядах, упражнений на равновесие.		
	5. Выполнение прикладных упражнений: ходьба и бег, упражнения в равновесии, кувырки, прыжки в скакалку, растягивание.		
Тема 2.3 Бадминтон	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	8	
	6. Т.Б. на занятиях бадминтоном. Правила игры. Стойки, хват ракетки, техника ударов, подача, техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад.		
	7. Освоение техники выполнения приёмов игры.		
	8. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона.		
	9. Учебная игра.		
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	4/4	
	10. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		
	11. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.		
Тема 2.5 Баскетбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	8	
	12. Т.Б. на занятиях баскетболом. Правила игры. Освоение техники выполнения элементов игры		
	13. Стойка, перемещения, повороты, ведение мяча на месте и в движении.		
	14. Ловля и передача двумя, одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления ведения, по зрительному и слуховому сигналу.		
	15. Броски одной, двумя на месте, в движении.		
Тема 2.6 Волейбол	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	14	
	16. Т.Б. на занятиях волейболом. Правила игры. Освоение техники выполнения элементов игры.		
	17. Нижняя подача.		
	18. Верхняя подача.		
	19. Прием-передача снизу, сверху.		
	20. Совершенствование техники приема-передачи вдвоем.		
	21. Учебная игра.		
	22. Учебная игра.		
Тема 2.7 Настольный теннис	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	12	
	23. Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила игры. Хват ракетки. Стойка. Перемещения.		
	24. Техника выполнения и отражения простых подач.		
	25. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	26. Техника наката слева, справа по прямой и по диагонали.		

	27. Учебная игра.		
	28. Учебная игра.		
Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	4	
	29. Правила игры в лапту. Освоение техники выполнения приёмов игры.		
	30. Совершенствование техники выполнения приёмов игры в лапту. Развитие физических способностей средствами игры		
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия	6	
	31. Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	32. Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.		
	33. Совершенствование техники кроссового бега (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))		
Промежуточная аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачёта (Практическое занятие №34)		2	
Всего:		74/16	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Зал аэробики

Стадион

Теннисный зал

Игровой зал

СО 1 Обучающие диски с видеоуроком, видеоплеер,

СО 2 Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами

СО 3 Мячи баскетбольные, баскетбольные кольца

СО 4 Столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса

СО 5 Ракетки для бадминтона, воланчики (комплект)

СО 6 Скакалки, обручи

СО 7 Конусы

СО 8 Маты гимнастические, коврики туристические, перекладины гимнастические, гантели, скамейки гимнастические, набивной мяч, фитоболы

СО 9 Комплекты для игры в дартс

СО 10 Секундомеры, рулетка, указатель «Старт-Финиш», нагрудные номера, эстафетные палочки, флажки

СО 11 Шахматы, шашки

СО 12 Табло для ведения счета

СО 13 Мячи для большого тенниса, бита для игры в лапту

СО 14 Ворота футбольные

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 18.10.2023).

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117> (дата обращения: 18.10.2023).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 18.10.2023).

Дополнительные источники:

Письменные консультации, методические рекомендации

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <https://www.minsport.gov.ru/>

2. <https://minsport18.udmr.ru/>

3. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-podvizhnye-igry-6692418.html>

4. <https://studfile.net/preview/5318216/page:2/>

5. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/19/metodicheskie-rekomendatsii-obucheniya-sportivnym-igram>

3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Теоретическая часть	
Современное состояние физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> • знание с современного состояния физической культуры и спорта; • умение обосновывать знания физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; • знание оздоровительных систем физического воспитания; • владение информацией о Всероссийском культурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО); • демонстрация мотивации и стремление к самостоятельным занятиям;
Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • знание форм и содержания физических упражнений; • умение организовывать физическими упражнениями различной направленностью с использованием знаний особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек; • знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены; • знание требований, которые предъявляет деятельность к личности, её психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности;
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<ul style="list-style-type: none"> • обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; • умение использовать оздоровительно и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; • применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; • умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
Практическая часть	
Учебно-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация установки на психическое и физическое здоровье; • освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; • овладение приёмами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; • использование тестов, позволяющих самостоятельно определять состояние здоровья; овладение основными приёмами неотложной доврачебной помощи; • знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении; • освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем; • знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером; • умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика.	<ul style="list-style-type: none"> • изучение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши); • выполнение контрольных нормативов: челночного бега 6*10м, бег на 100м, бег на дистанции 2000м. (девушки) и 3000м. (юноши);

Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований по виду спорта; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; • развитие личностно-коммуникативных качеств; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения; • развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности; • умение выполнять технику игровых элементов на оценку; • участие в соревнованиях по виду спорта.
Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований по виду спорта; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения; • развитие личностно-коммуникативных качеств; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решения; • развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности; • умение выполнять технику игровых элементов на оценку; • участие в соревнованиях по виду спорта.
Настольный теннис.	<ul style="list-style-type: none"> • освоение основных игровых элементов; • знание правил соревнований; • развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции; • совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, быстрого принятия решения; • умение выполнять технику игровых элементов на оценку; • участие в соревнованиях по виду спорта.
Гимнастика.	<ul style="list-style-type: none"> • освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, фитоболами, упражнение с мячом, обручем (девушки); • выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушения осанки, упражнение на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения; • составление, освоение индивидуального комплекса упражнений; • выполнение комплекса упражнений вводной и производственной гимнастики.
Настольные и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> • овладение спортивным мастерством в виде спорта; • знание правил игры, соревнований; • участие в соревнованиях; • умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); • умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах; • соблюдать технику безопасности.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1 - 2.9	<ul style="list-style-type: none"> – составление словаря терминов либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1 - 2.9	<ul style="list-style-type: none"> – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – фронтальный опрос – контрольное тестирование – оценивание практических занятий – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Темы 1.1, 1.2, 1.3 Темы 2.1 - 2.9	<ul style="list-style-type: none"> – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете