

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**3.5 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК Физическая культура**

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 11.01.02 Радиомеханик

Организация-разработчик: Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий» (далее АПОУ УР «ТРИТ»)

Разработчики:

1. Кривоногова Е.А., директор АПОУ УР «ТРИТ»
2. Москова О.М., зам.директора АПОУ УР «ТРИТ»
3. Титов С.Н., преподаватель АПОУ УР «ТРИТ»

Рекомендована методическим объединением общеобразовательного цикла

Заключение № _____ от «____» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 11.01.02 Радиомеханик

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в системе начального профессионального образования всех профилей

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является разделом ОПОП.

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

В результате освоения раздела обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины обучающийся должен формировать общие (ОК) компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 80 часов;
самостоятельной работы обучающегося 80 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	52
контрольные уроки (сдача нормативов)	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	80
в том числе:	
презентации	12
создание комплекса утренней гимнастики	6
посещение секции легкой атлетики	16
посещение секции волейбола	22
посещение секции баскетбола	24

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		24	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	1. Самостоятельных занятия, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).		1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.	1	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.	1	
	Контрольные работы	-	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы	14	1

	физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	№ 3 Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии «Радиомеханик»	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».	2	
Тема 1.4. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО.	Содержание учебного материала		
	1. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности станочника, или мастера по обработке цифровой информации, или радиомеханика	1	
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		40	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	№ 5 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
	№ 6 Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции легкой атлетики.	3	
Тема 2.2 Бег на средние	Содержание учебного материала	-	

дистанции	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	№ 7	Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции			
	№ 8	Бег 2000 метров и 3000 метров.			
	Контрольная работа		-		
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).		3		
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			1	
	1.	Спортивное ориентирование.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		2		
	№ 9	Длительный бег с переменной скоростью.			
	№ 10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			
	Контрольная работа		-		
	Самостоятельная работа обучающихся выполнение упражнений на развитие выносливости: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 (юноши), до 3000 (девушки), (посещение секции легкой атлетики).		2		
	Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала			1
		1.	Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.		
Лабораторные работы		-			
Практические занятия		3			
№ 11			Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места		
№ 12			Метание гранаты с трех шагов		
№ 13			Метание гранаты с разбега.		
Контрольная работа		-			
Самостоятельная работа обучающихся: закрепление техники метания гранаты с места, с трех шагов (посещение секции легкой атлетики).		2			
Тема 2.5 Эстафетный бег		Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки			
	Лабораторные работы				
	Практические занятия				

	№ 14	Виды передачи и приема эстафетной палочки	3		
	№ 15	Эстафетный бег 4×100 метров			
	№ 16	Эстафетный бег 4×400 метров.			
	Контрольная работа		-		
	Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткие отрезки (3 раза x 50 метров), (3 раза x 100 метров), (посещение секции легкой атлетики).		2		
Тема 2.6 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала				
	1.	Изучение техники прыжков в длину с разбега			1
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		3		
	№ 17	Подбор разбега для прыжков в длину с разбега			
	№ 18	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	№ 19	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».			
	Контрольная работа		-		
	Самостоятельная работа обучающихся: выпрыгивания из полного приседа (3 серии x 30 раз), (посещение секции легкой атлетики).		2		
	Тема 2.7 Толкание ядра	Содержание учебного материала			
1.		Изучение техники толкания ядра с места, со скачка.		1	
Лабораторные работы		-			
Практические занятия		2			
№ 20			Толчок ядра с места		
№ 21		Толчок ядра со скачка			
Контрольная работа №2		-			
Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.		2			
Тема 2.8 Прыжки в высоту перешагиванием	Содержание учебного материала				
	1	Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		3		
	№ 22	Прыжки с 3-х шагов			
	№ 23	Прыжки без разбега			

	№ 24	Прыжки с разбегом		
		Контрольная работа № 1 «Сдача норматива УР».	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	2	
Раздел 3. Спортивные игры			73	
Тема 3.1. Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	Содержание учебного материала			
	1.	Изучение техники игры в волейбол		1
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:		
	№ 25	Верхняя прямая подача мяча через сетку	2	
	№ 26	Нижняя прямая подача мяча через сетку		
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: занятия волейболом самостоятельно или в секциях.	2	
Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху на месте в парах	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники приема и передачи мяча сверху на месте в парах		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:		
	№ 27	Прием и передача мяча сверху стоя на месте		
	№ 28	Прием и передача мяча в парах	5	
	№ 29	Прием и передача мяча через сетку		
		Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся 1. Имитация приема мяча сверху. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	2	
Тема 3.3 Прием и передача мяча снизу на месте в парах	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники приема и передачи мяча снизу на месте в парах		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия:		
	№ 30	Прием и передача мяча снизу стоя на месте		

	№ 31	Прием и передача мяча в парах	3
	№ 32	Прием и передача мяча через сетку	
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Имитация приема мяча снизу. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)		2
Тема 3.4. Нападающий удар через сетку	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		2
	№ 33	Выполнение нападающего удара через сетку	
	№ 34	Блокирование нападающего удара.	-
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола). 2. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)		2
Тема 3.5. Индивидуальные тактические действия	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		3
	№ 35	Взаимодействие игроков в нападении и защите	
	№ 36	Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры	
	№ 37	Использование нападающего удара, блокирование. Страховка у сетки.	-
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола).		2
Тема 3.6. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		2
	№ 38	Использование силовых подач	
	№ 39	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.	-
	Контрольная работа		-

	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Составление презентации на тему «Волейбол».</p> <p>2. Выполнение упражнений на растягивание мышц ног и рук (посещение секции легкой атлетики).</p> <p>3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола).</p>	2	
Тема 3.7. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	1. Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	№ 40 Различные приемы ведения мяча.	1	
	Контрольная работа	-	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся.</p> <p>1. Имитация передачи мяча различными способами.</p> <p>2. Изучение правил игры баскетбол: двойное ведение, прыжок с мячом, пробежка.</p> <p>3. Посещение секции баскетбола.</p>	2	
Тема 3.8. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	№ 41 Ловля и передача мяча из различных положений и способами.	1	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся изучение правил игры баскетбол: вбрасывание мяча в игру, спорный мяч (посещение секции баскетбола).	2	
Тема 3.9. Броски мяча	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	№ 42 Броски мяча из различных положений и способами.	1	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Имитация бросков одной и двумя руками в кольцо с места, в прыжке, в движении с двух шагов. 2. Изучение правил игры баскетбол: грубая игра и не спортивное поведение игроков. 3. Посещение секции баскетбола.	2	

Тема 3.10 Приемы владения мячом	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	3
	№ 43 Выбивание мяча	
	№ 44 Вырывание мяча	
	№ 45 Перехват мяча	-
	Контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции баскетбола.	2	
Тема 3.11 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	1
	№ 46 Тактические действия игроков в нападении и в защите.	
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции баскетбола.	2
Тема 3.12 Техническая подготовка	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	1
	№ 47 Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.	
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил игры баскетбол: командные и персональные фолы, не спортивный и технический фол (посещение секции баскетбола).	2
Тема 3.13 Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	1
	№ 48 Двусторонняя игра.	
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры баскетбол: правило 3-х секунд, правило 5-х секунд, правило 8-х секунд, правило 24-х секунд. Размеры площадки (посещение секции баскетбола).	2
Тема 3.14 Футбол. Ведение	Содержание учебного материала	-

мяча.	1. Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 49 Ведение мяча серединой, внешней частью подъема, внутренней частью стопы.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. изучение правил игры в футбол: (посещение секции футбола)	2	
Тема 3.15 Удары по мячу	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	1	
	№ 50 Удары по воротам со средней и дальней дистанции.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся изучение правил игры в футбол: (посещение секции футбола)	2	
Тема 3.16 Передача мяча и остановка	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:		
	№ 51 Остановка мяча ногой и грудью	2	
	№ 52 Передача мяча на среднем и дальнем расстоянии.		
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся изучение правил игры в футбол: (посещение секции футбола)	2		
Тема 3.17 Отбирание мяча у соперника.	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 53 Обманные движения		
	№ 54 Отбор мяча у соперника.		
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся изучение правил игры в футбол: (посещение секции футбола)	2		
Тема 3.18 Тактические действия	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	

	№ 55 Тактические действия игроков в нападении и в защите.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции футбола	2	
Тема 3.19 Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 56 Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа № 2 Сдача нормативов по разделу 3	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции футбола	1	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика		23	
Тема 4.1 Развитие мышц спины	Содержание учебного материала		
	1. Изучение техники развития и укрепления мышц		1
	Лабораторные работы		
	Практические занятия:	2	
	№ 57 Упражнения на развитие и укрепление мышц спины		
	№ 58 Наклоны туловища вперед со штангой. Становая тяга.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила занятий с отягощениями при самостоятельных занятиях. 2. Создание комплекса занятия по общей физической подготовке. 3. Посещение секции гиревого спорта.	1	
Тема 4.2 Развитие мышц живота	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 59 Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).	1	
Тема 4.3 Развитие мышц рук	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия		
	№ 60 Упражнения на развитие и укрепление мышц рук.		

	№ 61	Упражнение «пулловер», жим лежа.	5
	№ 62	Толчок двух гирь, рывок.	
	№ 63	Сгибание разгибание рук в положении лежа.	
	№ 64	Подтягивание на высокой перекладине.	
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		1
Тема 4.4 Развитие мышц ног	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		3
	№ 65	Упражнения на развитие и укрепление мышц ног	
	№ 66	Приседание со штангой.	
	№ 67	Приседания с выпрыгиванием.	
	Контрольная работа -		-
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		1
Тема 4.5 Висы и упор	Содержание учебного материала		-
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		2
	№ 68	Упражнения на перекладине.	
	№ 69	Упражнения на брусьях.	
	Контрольная работа № 3«Сдача норматива «Комплексный зачет»»		2
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
	Дифференцированный зачет		2
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал, тренажерный зал, стадион, лыжная база, стрелковый тир.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный зал:

- шведская стенка;
- баскетбольные щиты;
- навесные перекладины;
- баскетбольные кольца;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- футбольные мячи;
- скакалки;
- стеллаж для инвентаря;
- гимнастические скамейки;
- перекидное табло;
- секундомер.

Тренажерный зал:

- блочный тренажер;
- скамейка для упражнений на пресс;
- стойки под штангу;
- атлетические блины;
- атлетический гриф;
- музыкальный центр;
- силовой тренажер;
- стойка под жим лежа;
- вертикальная стойка;
- тренажер для пресс.

Стадион:

- футбольная площадка;
- полоса препятствий;
- беговая дорожка;
- прыжковая яма.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГУ «ФИРО». – 2-е изд, испр. и доп.-М.: Издательство «Академия», 2017 г.

Дополнительная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. – М.: КНОРУС, 2015 г.
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

Электронный ресурс:

1. www.salomon.ru
2. www.adidas.ru
3. www.brooks.ru
4. www.craft.ru
5. www.mizuno.ru
6. www.mikasa.ru
7. www.atemi.ru
8. www.puma.ru
9. www.sport.ru
10. www.fizkulturai sport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ➤ основы здорового образа жизни 	<p>Входной контроль: тестирование Текущий контроль: беседа, тестирование.</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Входной контроль: сдача контрольных нормативов Текущий контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений. Итоговый контроль: сдача контрольных нормативов, наблюдение выполнения упражнений.</p>

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты освоения компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения компетенций
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Наблюдение при выполнении практических заданий, оценка результатов
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Наблюдение при выполнении практических заданий, оценка результатов
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Наблюдение за поведением на занятиях, во время выполнения практических заданий по теме «Спортивные игры»
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний	Наблюдение при выполнении практических заданий во время военных сборов