

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СТАРООСКОЛЬСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ ИМ. А.А. УГАРОВА
(филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Национальный исследовательский технологический университет «МИСиС»
ОСКОЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждена:
решением Учёного совета
СТИ НИТУ «МИСиС»
от «22» июня 2020 г.
протокол № 23

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(в редакции 2020 г.)

Наименование специальности: 22.02.01 Металлургия чёрных металлов

Год набора: 2017

Квалификация выпускника: техник

Срок освоения: 3 года 10 месяцев

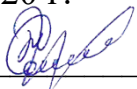
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.01 Metallургия чёрных металлов, в соответствии с рабочим учебным планом

Разработчик:

Кузьмина Ирина Владимировна, преподаватель ОПК СТИ НИТУ «МИСиС»

Рекомендована:

П(Ц)К филологических дисциплин и физического воспитания
протокол № 09 от «20» мая 2020 г.

Председатель П(Ц)К _____  Левченко Т.Н.

Согласована:

на заседании НМС ОПК
протокол № 05 от «03» июня 2020 г.

Председатель НМС _____  Дерикот О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Перечень формируемых компетенций	4
1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	12
3.2. Информационное обеспечение обучения	12
3.3. Общие требования к организации образовательного процесса	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 22.02.01 Металлургия черных металлов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области металлургии черных металлов при наличии среднего (полного) общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной общеобразовательной программы:

Учебная дисциплина "Физическая культура" относится к общему гуманитарному и социально-экономическому цикл программы подготовки специалистов среднего звена.

Адаптированная программа для обучения студентов специальных медицинских групп (СМГ), инвалидов и лиц с ограниченными возможностями организма (ОВЗ).

Адаптивная физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Обучающийся, имеющие отношение к указанной категории принято разделять на: специальную медицинскую группу «А», группу «Б», инвалидов и лиц с ОВЗ в соответствии с представленными документами.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся обучающиеся с отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающими выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

К специальной группе «Б» (4 группа здоровья) относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия.

Студенты относящиеся к специальной медицинской группе посещают занятия вместе со своей группой, выполняют подготовительную часть занятия (разминку, комплекс общеразвивающих упражнений, беговые упражнения умеренной интенсивности), самостоятельно определяя оптимальную нагрузку для своего организма. Также проводят разминку (комплекс общеразвивающих упражнений) или фрагмент занятия по заданию преподавателя. Привлекаются к интеллектуальным играм шахматам, шашкам, настольным играм (настольный

теннис) и к судейству спортивных игр предусмотренных образовательной программой. В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины-требования к результатам освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины:

формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У.1 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

3.1-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2-основы здорового образа жизни.

1.4 Перечень формируемых компетенций.

Общие компетенции (ОК):

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 332 часа, в том числе:

-обязательная аудиторная учебная нагрузка 166 часов,

-самостоятельная работа обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
В том числе:	
практические занятия	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
составление комплексов физических упражнений на различные группы мышц, самостоятельное изучение технико-тактических приемов спортивных игр, написание рефератов.	
<p style="text-align: right;"><i>Промежуточная аттестация в форме зачета в III семестре зачета в IV семестре зачета в V семестре зачета в VI семестре дифференцированного зачета в VIII семестре</i></p>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Результаты обучения
1	2	3	4
Раздел 1.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика	76	
Тема 1.2. Бег на различные дистанции	Содержание учебного материала	48	ОК 6, ОК 7 У1, 31, 32
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по Эстафетный бег прямой и по виражу. Техника метания гранаты. Прыжки в длину с места.		
	Практические занятия.	48	ОК 6, ОК 7 У1, 31, 32
	1. Практическое занятие № 1-2 Техника выполнения высокого и низкого стартов, работа рук, ног, дистанции 100 м., контрольный норматив г.		
	2. Практическое занятие № 3-4 Эстафетный бег, финиширование.		
	3. Практическое занятие № 5-8 Бег на средние дистанции (500 м, 1000 м) контрольный норматив		
	4. Практическое занятие № 8-10 Распределение сил, упражнения на развитие скоростной выносливости.		
	5. Практическое занятие № 11-13 Совершенствование техники метания, специальные упражнения. Подбор разбега, техника работы рук и ног, контрольный норматив.		
	6. Практическое занятие № 14-15 Специальные упражнения на развитие прыгучести.		
	7. Практическое занятие № 16-17 Воспитание скоростно-силовых качеств, быстроты в процессе занятия.		
	8. Практическое занятие № 18 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	9. Практическое занятие № 19 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	10. Практическое занятие № 20-21 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	11. Практическое занятие № 22 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	12. Практическое занятие № 23 Совершенствование скоростно-силовых качеств, быстроты в процессе занятия.		

	Самостоятельная работа. Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.	28	
Раздел 2.	Спортивные игры	118	
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала	32	
	Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		
	Практические занятия.	32	ОК 6, ОК 7 У1, 31, 32
	1. Практическое занятие № 24 Совершенствование ранее изученных элементов.		
	2. Практическое занятие № 25-26 Верхняя и нижняя передача мяча. Контрольные нормативы		
	3. Практическое занятие № 27-28 Верхняя и нижняя подача мяча. Контрольные нормативы		
	4. Практическое занятие № 29 Тактика игры в нападении.		
	5. Практическое занятие № 30 Тактика игры в защите.		
	6. Практическое занятие № 31-32 Игра в защите и нападении, двухсторонняя игра.		
	7. Практическое занятие № 33-34 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	8. Практическое занятие № 35-37 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	9. Практическое занятие № 38-39 Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам	28	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	30	
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передача мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков без мяча и с мячом, групповые и командные действия. Правила игры.		
	Практические занятия.	30	ОК 6, ОК 7 У1, 31, 32
	1. Практическое занятие № 40-41 Игра в защите и нападении. Подбор мяча после отскока, двухсторонняя игра.		
	2. Практическое занятие № 42-43 Броски мяча по кольцу с места и в движении. Контрольный норматив		
	3. Практическое занятие № 44-45 Техника выполнения		

	штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	4. Практическое занятие №46-47 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага- бросок»		
	5. Практическое занятие №48-49 Тактика игры в нападении.		
	6. Практическое занятие № 50-51 Тактика игры в защите.		
	7. Практическое занятие № 52-53 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	8. Практическое занятие № 54 Двусторонняя игра		
	1. Практическое занятие № 40-41 Игра в защите и нападении. Подбор мяча после отскока, двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа. Закрепление и совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам	28	
Раздел 3.	Кроссовая и общефизическая подготовка	94	
Тема 3.1 Кросс	Содержание учебного материала	20	
	Кросс Элементы техники бега: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Утомление и переутомление во время физических нагрузок. Их признаки и меры предупреждения		
	Практические занятия.	20	ОК 6, ОК 7 У1, 31, 32
	1. Практическое занятие № 55-57 Кросс 2 км (девушки), 3 км (юноши) Контрольный норматив		
	2. Практическое занятие № 59-61 Кросс до 3-х км (девушки), до 5 км (юноши) Контрольный норматив		
	3. Практическое занятие № 62-64 Кросс по пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: составление комплексов упражнений на выносливость , и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду.	28	
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	18	
	Атлетическая гимнастика Физические упражнения, оказывающие воздействие на развитие основных мышечных групп. Строевая подготовка (строевые приемы, навыки слаженного выполнения совместных действий в строю). Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки		
	Практические занятия.	18	ОК 6,

	1.	Практическое занятие № 65-67Разучивание и закрепление упражнений, оказывающих воздействие на развитие различных групп мышц и на релаксацию организма после силовых нагрузок		ОК 7 У1, 31, 32
	2.	Практическое занятие № 68-70 Выполнение упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.		
	3.	Практическое занятие № 71-73 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами и на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: составление комплексов упражнений на силу, и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду.		28	
Раздел 4.	Гимнастика		44	
Тема 4.1. Гимнастика	Содержание учебного материала		18	
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).			
	Практические занятия.		18	
	1.	Практическое занятие № 74-75 Разучивание и закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на развитие гибкости и координации.		
	2.	Практическое занятие №76 Выполнение разученных комбинаций с различной интенсивностью, продолжительностью.		
	3.	Практическое занятие № 77-78 Выполнение кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках, на голове		
	4	Практическое занятие № 79-80 Выполнение мост из положения лежа. Колесо.		
	5	Практическое занятие № 81-83 Выполнение акробатической связки из ранее изученных элементов.		
	Самостоятельная работа. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий Примерная тематика самостоятельной работы студентов: составление комплексов упражнений на гибкость, и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду.		26	
	Всего		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного).

Спортивный зал оснащен оборудованием и техническими средствами:

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи
- баскетбольные щиты и кольца,
- сетки баскетбольные, волейбольные, футбольные, для большого и настольного тенниса
- ракетки для большого и настольного тенниса,
- теннисные столы,
- беговая дорожка магнитная ВТ-2860С,
- велотренажер,
- гимнастическая стенка,
- маты гимнастические,
- коврик гимнастический,
- диск "Грация" RJ0601А,
- обручи пластмассовые,
- скакалки,
- силовой тренажер BMG-4300 TC,
- гриф 1800, замок-гайка, хром,
- подставка для штанги HG-2008,
- штанги,
- блины обрешиненные,
- гантели,
- гранаты,
- скамья для пресса,
- эспандер 5 резин. (грудь),
- мешок для кик-боксинга,
- биты бейсбольные с запястным шнурком,
- дартс большой,
- весы напольные электронные,
- комплекты спортивной формы,
- музыкальный центр,
- раздевалки,
- душевые.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий:

- лыжи,
- открытая площадка для игровых видов спорта,
- беговая дорожка,
- площадка для игры в баскетбол,

- две площадки для игры в волейбол,
- элементы полосы препятствий,
- футбольное поле,
- секундомеры, свистки, флажки.

Стрелковый тир (электронный)

Перечень основного оборудования:

- электронный компьютерный стрелковый тренажер SKATTT WS1:
- компьютер,
- мультимедиа-проектор,
- экран настенный,
- пневматическая винтовка,
- электронная мишень,
- беспроводной оптический сенсор,
- программное обеспечение.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные печатные издания:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М. : КНОРУС, 2016. - 312 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-04558

Дополнительные источники:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

Периодические издания:

1. Журнал "Физкультура и спорт" периодичность 1 раз в месяц.
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" периодичность 1 раз в месяц.

Электронные издания :

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.— 3-е изд., испр.— Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст :

электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721>

3. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455838>

4. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>

5. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

6. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>

7. 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. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>

9. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>

10. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

11. 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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
12. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>

Перечень методических указаний, разработанных преподавателем

1. Методические указания для студентов очной формы обучения по выполнению практических заданий и внеаудиторной самостоятельной работы

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Занятия по учебной дисциплине проводятся как в традиционной форме, так и с использованием активных и интерактивных форм и методов проведения занятий (разбор конкретных ситуаций, групповые дискуссии, индивидуальные задания), информационных технологий. В комплекте оценочных средств, методических указаниях представлены задания активного и интерактивного обучения. Консультативная помощь студентам оказывается еженедельно.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение следующих дисциплин: ОУД.05 Физическая культура.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимся индивидуальных занятий.

Формы и методы контроля обучения студентов СМГ, инвалидов и лиц с ОВЗ:

-оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;

-оценка знаний техники и тактики спортивных игр включенных в программу, а также судейство спортивных игр;

-защита рефератов.

Оценка результатов обучения:

- традиционная система оценивания в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;

- тестирование в контрольных точках (контрольные и учебные нормативы по общей физической подготовки).

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования по контрольным нормативам общей физической подготовки (ОФП), оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов, устный опрос, ведение календаря самонаблюдения, участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в III семестре, зачета в IV семестре, зачета в V семестре, зачета в VI семестре, дифференцированного зачета в VIII семестре

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки
ОК 6 -Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления	На оценку «отлично» студент успешно сдаёт нормативы, демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований На оценку «хорошо» студент демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств ,успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых нормативов, имеет положительные изменения в физических возможностях. На оценку «удовлетворительно» студент	Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха -студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по

<p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>3 1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>3 2 Основы здорового образа жизни</p>	<p>продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «неудовлетворительно» студент не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств, не выполняет теоретические или иные задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий</p>	<p>видам спорта, написание сообщения, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>У 1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>3 1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>3 2 Основы здорового образа жизни</p>	<p>На оценку «отлично» студент успешно сдаёт нормативы, демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе соревнований</p> <p>На оценку «хорошо» студент демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых нормативов, имеет положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «удовлетворительно» студент продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях.</p> <p>На оценку «неудовлетворительно» студент не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств, не выполняет теоретические или иные задания, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий</p>	<p>Текущий контроль: -тестирование (нормативы по ОФП) –оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание сообщения, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</p>