

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: 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

Год набора: 2018

Квалификация выпускника: техник-теплотехник

Срок освоения: 2 года 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, 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	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	
1.4. Перечень формируемых компетенций	
1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	
3.2. Информационное обеспечение обучения	
3.3. Общие требования к организации образовательного процесса	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 СПО 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

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

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

Цель учебной дисциплины: освоение основных концепций химии, необходимых при изучении *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**:

- З 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З 2. основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень формируемых компетенций:

Общие компетенции (ОК):

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 172 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 172 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)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
В том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
составление комплексов физических упражнений на различные группы мышц, самостоятельное изучение технико-тактических приемов спортивных игр, написание рефератов.	172
<p align="center"><i>Промежуточная аттестация в форме</i> зачета в 1 семестре зачета в 2 семестре зачета в 3 семестре зачета в 4 семестре <i>дифференцированного зачета в 6 семестре</i></p>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Результаты обучения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1.	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности Лёгкая атлетика	80	
Тема 1.2. Бег на различные дистанции	Содержание учебного материала	50	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1, 3 2
	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.	50	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1, 3 2
	1. Практическое занятие № 1-2 Техника выполнения высокого и низкого стартов, работа рук, ног.		
	2. Практическое занятие № 3-4 Эстафетный бег, финиширование.		
	3. Практическое занятие № 5-7 Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м. Контрольный норматив		
	4. Практическое занятие № 8-10 Бег на средние дистанции (500 м, 1000 м) Контрольный норматив.		
	5. Практическое занятие № 11-14 Бег на длинные дистанции 2000 м, 3000 м. Контрольный норматив		
	6. Практическое занятие № 15-16 Распределение сил, упражнения на развитие скоростной выносливости.		
	7. Практическое занятие № 17 Совершенствование техники метания, специальные упражнения. Подбор разбега, техника работы рук и ног.		
	8. Практическое занятие № 18-20 Метание гранаты. Контрольный норматив		
	9. Практическое занятие № 21-22 Специальные упражнения на развитие прыгучести.		

	10	Практическое занятие №23-24 Выполнение техники прыжка в длину прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
		Самостоятельная работа. Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.	30	
Раздел 2.		Спортивные игры	124	
Тема 2.1 Волейбол		Содержание учебного материала	34	
		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.	34	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1, 3 2
	1.	Практическое занятие № 25-27 Совершенствование ранее изученных элементов		
	2	Практическое занятие № 28-31 Верхняя и нижняя передача мяча. Контрольный норматив		
	3	Практическое занятие № 32-33 Верхняя и нижняя подача мяча. Контрольный норматив		
	4	Практическое занятие № 34-35 Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке		
	5	Практическое занятие № 36 Страховка у сетки. Расстановка игроков.		
	6	Практическое занятие № 37 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Контрольный норматив		
	7	Практическое занятие № 38 Нападающие удары. Блокирование нападающего удара Контрольный норматив		
	8	Практическое занятие № 39 Тактика игры в нападении, защите		
	9	Практическое занятие № 40-41 Игра в защите и нападении, двухсторонняя игра.		
		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	30	
Тема 2.2 Баскетбол		Содержание учебного материала	32	
		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.	32	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1, 3 2
	1.	Практическое занятие № 42-45 Броски мяча по кольцу с места и в движении. Контрольный норматив		
	2.	Практическое занятие № 46-47 Игра в защите и нападении. Подбор мяча после отскока, двухсторонняя игра.		
	3.	Практическое занятие № 48-51 Тактика игры в нападении.		
	4.	Практическое занятие №51-53 Тактика игры в защите.		
	5.	Практическое занятие 54-57 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1, 3 2
	1. Практическое занятие № 58-61 Кросс 2 км (девушки), 3 км (юноши) Контрольный норматив		
	2. Практическое занятие № 62-65 Кросс до 3-х км (девушки), до 5 км (юноши). Контрольный норматив		
	3. Практическое занятие № 66-67 Кросс по пересеченной местности.		
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	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	
	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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1, 3 2
	1. Практическое занятие № 68-70 Разучивание и закрепление упражнений, оказывающих воздействие на развитие различных групп мышц и на релаксацию организма после силовых нагрузок		
	2. Практическое занятие № 71-73 Выполнение упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка.		
	3. Практическое занятие № 74-76 Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами и на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.		
Раздел 4.	Гимнастика	46	
	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	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 09, У 1, 3 1,
	1. Практическое занятие № 77-78 Разучивание и закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на развитие гибкости и координации.		
	2. Практическое занятие № 79-80 Выполнение разученных комбинаций с различной интенсивностью,		

		продолжительностью.		3 2
	3	Практическое занятие № 81-83Выполнение кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лежа. Колесо.		
	4	Практическое занятие № 84-86 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.	28	
		Всего	344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Спортивный зал

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" RJ0601A,
- обручи пластмассовые,
- скакалки,
- силовой тренажер BMG-4300 TC,
- гриф 1800, замок-гайка, хром,
- подставка для штанги HG-2008,
- штанги,
- блины обрезиненные,
- гантели,
- гранаты,
- скамья для пресса,
- эспандер 5 резин. (грудь),
- мешок для кикбоксинга,
- 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 SKATTTT WS1:
- компьютер,
- мультимедиа-проектор,
- экран настенный,
- пневматическая винтовка,
- электронная мишень,
- беспроводной оптический сенсор,
- программное обеспечение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А.А.Бишаева. - 6-е изд.,стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - (Профессиональное образование).
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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 IPRBOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>
6. 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 IPRBOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
7. 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 IPRBOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86140.html>

Дополнительные источники:

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Мюллер [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>
5. 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>
6. 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>

Периодические издания:

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

Перечень методических указаний, разработанных преподавателем:

1. Методические указания для студентов очной формы обучения по выполнению практических работ (заданий).
2. Методические указания для студентов очной формы обучения по выполнению 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:
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 4-х зачетов и дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>уметь:</p> <p>У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать:</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</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>-тестирование (нормативы по ОФП)</p> <p>—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</p> <p>-участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>Зачеты и</p>

	навыками самостоятельных занятий	дифференцированный зачет
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>уметь: У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: 3 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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 -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: зачеты и дифференцированный зачет</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>уметь: У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: 3 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</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</p>	<p>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 видам спорта, написание сообщения, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной</p>

3 2.основы здорового образа жизни	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	молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация: зачеты и дифференцированный зачет
<p>ОК 9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>уметь: У 1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: 3 1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 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 -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 Промежуточная аттестация: зачеты и дифференцированный зачет</p>