

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

РАССМОТРЕНА:


НМС ОПК

Протокол № 5

от 15.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора ОПК по МР

 О.В. Дерикот

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

"Физическая культура"

профиль обучения:

технический

для специальности:

22.02.08 Металлургическое производство (МЧМ)

Старый Оскол, 2024 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г. № 413 с изменениями и дополнениями), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций

Разработчик:

Кузьмина И.Н., преподаватель ОПК СТИ НИТУ «МИСИС»

Рабочая программа рекомендована

П(Ц)К дисциплин социально гуманитарного цикла

Протокол № 8 от 24.04.2024 г.

Председатель П(Ц)К...../ Слободенюк Н.В. /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.08 Metallургическое производство (МЧМ)

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цель дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов её изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учётом профессиональной направленности ФГОС СПО.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.08 Metallургическое производство (МЧМ)

Общие компетенции	Планируемые результаты обучения	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Личностные, метапредметные результаты: - 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	Предметные результаты: - 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;

	<p>условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Личностные, метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Предметные результаты:</p> <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>	<p>Личностные, метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно- 	<p>Предметные результаты:</p> <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

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <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
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	102
Основное содержание	82
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	80
самостоятельная работа	20
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека. Лекция		2	
Тема 1.1 Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека		ОК 1, ОК4, ОК8
Раздел 2. Легкая атлетика		35	ОК 1, ОК4, ОК8
Тема 2.1. Бег на различные дистанции. Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	30	
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Практическое занятие № 2 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 4-5 Разучивание комплексов специальных упражнений	4	
	Практическое занятие № 6-8 Техника бега на дистанции 1000м, 2000 м, контрольный норматив	6	
	Практическое занятие № 9 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическое занятие № 10 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
	Практическое занятие № 11-12 Выполнение контрольного норматива 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	4	
	Практическое занятие № 13-14 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	
	Практическое занятие № 15 Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе	5	

	самостоятельных занятий. Примерная тематика самостоятельной работы студентов: составление комплексов упражнений на силу, и разработка фрагмента занятия по изучаемому виду		
Раздел 3. Спортивные игры		35	ОК 1, ОК4, ОК8
Тема 3.1. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места, в движении	Содержание учебного материала Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	В том числе, практических занятий	14	
	Практическое занятие № 16 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическое занятие № 18-20 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага- бросок»	6	
	Практическое занятие № 21-22 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	4	
Тема 3.2. Волейбол. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий	16	
	Практическое занятие № 23 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Практическое занятие № 24 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическое занятие № 25-26 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	4	
	Практическое занятие № 27-28 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	4	
	Практическое занятие № 29-30 Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	
	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	5	
Раздел 4. Гимнастика		15	ОК 1, ОК4, ОК8
Тема 4.1 Гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала 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. Техника коррекции фигуры. Строевая подготовка (строевые приемы, навыки слаженного выполнения совместных действий в строю).		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 31 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическое занятие № 32 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	Практическое занятие № 33 Выполнение кувырков вперед, назад. Стойка на лопатках, на голове	2	
	Практическое занятие № 34 Выполнение мост из положения лежа. Колесо.	2	
	Практическое занятие № 35 Выполнение акробатической связки из ранее изученных элементов.	2	
	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	5	

Раздел 5. Кроссовая подготовка. Атлетическая гимнастика		15	ОК 1, ОК4, ОК8
Тема 5.1. Кроссовая подготовка, Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Элементы техники бега: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Утомление и переутомление во время физических нагрузок. Их признаки и меры предупреждения		
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 36-37 Кросс 2 км (девушки), 3 км (юноши) Контрольный норматив	4	
	Практическое занятие № 38-39 Кросс до 3-х км (девушки), до 5 км (юноши) Контрольный норматив	4	
	Практическое занятие № 40 Кросс по пересеченной местности.	2	
	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	5	
Всего:		102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

В спортивном зале присутствует:

- 1.Комплект мебели для преподавателя
- 2.Комплект мебели для обучающихся
- 3.Информационные стенды «Наши достижения», «План спортивных массовых мероприятий», «Учебные нормативы»
- 4.Компьютер
- 5.Мультимедиа-проектор BenQ515
- 6.Экран ScreenMedia Champion SCM-4304 183*244 см настенный с электроприводом
- 7.Музыкальный центр
- 8.Колонки 2.0 Sven STREAM Mega 2*60 BT
- 9.Баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи
- 10.Баскетбольные щиты и кольца
- 11.Сетки баскетбольные, волейбольные, футбольные, для большого и настольного тенниса
- 12.Ракетки для большого и настольного тенниса
- 13.Теннисные столы
- 14.Беговая дорожка магнитная BT-2860C
- 15.Велотренажер
- 16.Гимнастическая стенка
- 17.Маты гимнастические
- 18.Коврик гимнастические
- 19.Диск "Грация" RJ0601A
- 20.Обручи пластмассовые

21. Скакалки
22. Силовой тренажер BMG-4300 TC
23. Гриф 1800, замок-гайка, хром
24. Подставка для штанги HG-2008
25. Штанги
26. Блины обрезиненные
27. Гантели
28. Гранаты
29. Скамья для пресса
30. Эспандер 5 резин. (грудь)
31. Мешок для кик-боксинга
32. Биты бейсбольные с запястным шнурком
33. Лыжи
34. Дарст большой
35. Шахматы деревянные большие турнирные
36. Секундомеры, свистки, флажки
37. Весы напольные электронные
38. Комплекты спортивной формы

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows 7, Microsoft Office 2003 , PN KL 4851RATFQ Kaspersky Work Space Security Russian Edition. 250-499 User 1 year Educational Renewal License

В процессе освоения программы общеобразовательной учебной дисциплины "Физическая культура" студенты имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основные источники:

3.2.1. Электронные издания (электронные ресурсы):

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>

Дополнительные источники

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В.Г.Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е.Н.Чернышева.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 246с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453845>
3. 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.— 322с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448840>
4. 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.— 148с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456955>
5. Физическая культура учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б.Муллер [и др.].— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 424с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
6. 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.— 599с.— (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
7. 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>

4. 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.

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

Текущий контроль проводится в форме – тестирования, ведение календаря самонаблюдения, оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха, тестирование (контрольные нормативы по ОФП), написание информационных сообщений, рефератов, студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 1 и 2 семестре.

ОК	Раздел, тема	Тип оценочных средств
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Раздел 1, Тема 1.1. Раздел 2. Тема 2.1. Раздел 3. Тема 3.1, Тема 3.2. Раздел 4. Тема 4.1. Раздел 5. Тема 5.1.	Текущий контроль: -составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, -контрольное тестирование -демонстрация комплекса ОРУ, -сдача контрольных нормативов -сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) -сдача нормативов ГТО -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 Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Раздел 1, Тема 1.1. Раздел 2. Тема 2.1. Раздел 3. Тема 3.1, Тема 3.2. Раздел 4. Тема 4.1. Раздел 5. Тема 5.1.	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: дифференцированный зачет
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	Раздел 1, Тема 1.1. Раздел 2. Тема 2.1. Раздел 3. Тема 3.1, Тема 3.2. Раздел 4. Тема 4.1. Раздел 5. Тема 5.1.	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

поддержания необходимого уровня физической подготовленности		опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
--	--	---