

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: 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

Год набора: 2018

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 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации (по отраслям) технологических процессов и производств в соответствии с рабочим учебным планом и с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы


Разработчик:

Кузьмина И.Н., 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств.

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.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование элементов профессиональных и общих компетенций по видам деятельности ФГОС по специальности СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	196
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	174
В том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	172
Самостоятельная работа обучающегося	22
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-8 семестрах	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	ОК 08, У1, 31,32
Раздел 2. Легкая атлетика		66	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	22	ОК 08 У1, 31,32
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий	20	
	Практическое занятие № 1-2 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упр. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	4	
	Практическое занятие № 3-5 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	6	
	Практическое занятие № 6-8 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	6	
	Практическое занятие № 9-10 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4	
Самостоятельная работа.		2	

	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	22	ОК 08 У1, 31,32
	Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий	20	
	Практическое занятие № 11-12 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	4	
	Практическое занятие № 13-15 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	6	
	Практическое занятие № 16-18 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	6	
	Практическое занятие № 18-20 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	4	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	22	ОК 08 У1, 31,32
	Техника бега на средние дистанции.	-	
	В том числе, практических занятий	20	
	Практическое занятие № 21-22 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	4	
	Практическое занятие № 23-25 Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	6	
	Практическое занятие № 26 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	Практическое занятие № 27 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическое занятие № 28 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическое занятие № 29-30 Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	4	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Раздел 3. Баскетбол		42	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в	Содержание учебного материала	12	ОК 08 У1, 31,32
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие №31-33 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	6	
	Практическое занятие №34-35 Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	4	
	Самостоятельная работа.	2	

кольцо с места	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	12	ОК 08 У1, 31,32
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 36-37 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	4	
	Практическое занятие № 38-40 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»	6	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	12	ОК 08 У1, 31,32
	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	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 41-43 Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	6	
	Практическое занятие № 44-45 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	6	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	6	ОК 08 У1, 31,32
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе, практических занятий	6	
	Практическое занятие № 46 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическое занятие № 47-48 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	4	
Раздел 4. Волейбол		44	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	12	ОК 08 У1, 31,32
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 49 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	Практическое занятие № 50 Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическое занятие № 51 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	

	Практическое занятие № 52 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	
	Практическое занятие № 53 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	12	ОК 08 У1, 31,32
	Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 54-58 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	10	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	12	ОК 08 У1, 31,32
	Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие № 59-63 Отработка техники прямого нападающего удара	10	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 08 У1, 31,32
	Техника прямого нападающего удара	-	
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие № 64 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическое занятие № 65 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическое занятие № 66 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическое занятие № 67 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		22	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	22	ОК 08 У1, 31,32
	Техника коррекции фигуры. 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.	-	
	В том числе, практических занятий	20	
	Практическое занятие № 68-72 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	10	
	Практическое занятие № 73-77 Круговая тренировка на 5 - 6 станций	10	
	Самостоятельная работа.	2	

	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Раздел 6. Подготовка к ГТО		20	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание практических работ	18	ОК 08 У1, 31,32
	Практическое занятие № 78 Бег на 100 м (сек.)	2	
	Практическое занятие № 79 Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	2	
	Практическое занятие № 80 Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	2	
	Практическое занятие № 81 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2	
	Практическое занятие № 82 Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	
	Практическое занятие № 83 Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	2	
	Практическое занятие № 84 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	2	
	Практическое занятие № 85 Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)	2	
	Практическое занятие № 86 Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности	2	
	Самостоятельная работа.	2	
	Составление комплексов упражнений на растяжку мышц. Тематика самостоятельной работы студентов: разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым элементам.		
Всего:		196	

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

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 vmg-4300 тс,
- 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 SKATTT WS1:
- компьютер,
- мультимедиа-проектор,
- экран настенный,
- пневматическая винтовка,
- электронная мишень,
- беспроводной оптический сенсор,

Программное обеспечение

- Microsoft Windows 7 (лицензия №61046615, авторизованный номер лицензиата: 91049631ZZE1410)
- Microsoft Office 2003 (Лицензия № 41764220, авторизованный номер лицензиата: 61748179ZZE0902)
- PN KL 4851RATFQ Kaspersky WorkSpace Security Russian Edition. 250-499 User 1 year Educational Renewal License (Лицензионное соглашение № ДОА300419/1-1/175)

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

3.2.1. Печатные издания:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А.А.Бишаева. - 6-е изд.,стер. - М. : Академия, 2020. - 320 с. - (Профессиональное образование).

3.2.2. 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:

3.2.4.Электронные издания (электронные ресурсы):

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. 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>

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>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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, 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 3-8 семестрах.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции)</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 08	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.	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,

	<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>написание рефератов, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос</p> <p>-участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>-тестирование (контрольные нормативы ОФП);</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов.</p>
<p>31 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 08</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:</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 рефератов, ведение календаря самонаблюдения, устный опрос</p> <p>-участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>-тестирование (контрольные нормативы ОФП);</p> <p>-студенты временно освобожденные (СМГ, инвалиды и лица с ОВЗ) подготовка, проведение и судейство соревнования по видам спорта, написание рефератов.</p>