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: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Год набора: 2019

Квалификация выпускника: бухгалтер

Срок освоения: 1 год 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), в соответствии с рабочим учебным планом и с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы

Разработчик:

Кузьминова 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** **7**

3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **11**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **14**

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу 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 посещаю 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 ОК03, ОК04, ОК08

.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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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.

ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 03	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; З2условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З3 средства профилактики перенапряжения
ОК 04	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; З2условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З3 средства профилактики перенапряжения
ОК 08	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы	З1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

	двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	З2условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; З3 средства профилактики перенапряжения

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	160
Объём нагрузки во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	158
Промежуточная аттестация в форме зачета в III семестре, зачета в IV семестре, зачета в V семестре, дифференцированного зачета в VI семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	***2***	***3***	
Тема 1. **Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	32	ОК03, ОК04, ОК08, У1 У2, У3, З1, З2, З3
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	Лекция	**2**	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	В том числе, практических занятий	**30**	
	Практическое занятие № 1-2 Обучение технике низкого старта.	*4*	
	Практическое занятие № 3 Стартовый разгон.	*2*	
	Практическое занятие № 4-8 Бег на короткие дистанции.	*8*	
	Практическое занятие № 9-12Повторить технику низкого старта.	*8*	
	Практическое занятие № 13-16 Техника бега по дистанции.	*8*	

Тема 2. **Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**	**Содержание учебного материала**	30	ОК03, ОК04, ОК08, У1 У2, У3, З1, З2, З3
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. 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). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий	**30**	
	Практическое занятие № 17-19 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	*6*	
	Практическое занятие №20-21 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	*4*	
	Практическое занятие №22-23 Развитие силовой выносливости.	*4*	
	Практическое занятие №24-26 Комплекс силовых упражнений.	*6*	
	Практическое занятие № 27-28 Выполнение ОРУ.	*4*	
	Практическое занятие № 29-31 Комплекс ОРУ с набивными мячами.	*6*	
Тема 3. **Спортивные игры**	**Содержание учебного материала**	34	ОК03, ОК04, ОК08, У1 У2, У3, З1, З2, З3
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий	**34**	
	Практическое занятие №32-37 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	*12*	
	Практическое занятие №38-43 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	*12*	
	Практическое занятие № 44-48 Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	*10*	
Тема 4.	**Содержание учебного материала**	32	ОК03, ОК04,

Виды спорта (по выбору)	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.		ОК08, У1 У2, У3, З1, З2, З3
	В том числе, практических занятий	**32**	
	Практическое занятие №49-50 Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	*4*	
	Практическое занятие №51-52 Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	*4*	
	Практическое занятие №53-55 Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	*6*	
	Практическое занятие № 56-58 Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	*6*	
	Практическое занятие № 59-61 Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	*6*	
	Практическое занятие № 62-64 Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	*6*	
Тема 5. Силовая подготовка	**Содержание учебного материала**	32	ОК03, ОК04, ОК08, У1 У2, У3, З1, З2, З3
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. 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	**32**	
	Практическое занятие № 65 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	*2*	
	Практическое занятие № 66 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	*4*	
	Практическое занятие №67-68 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	*4*	
	Практическое занятие №69-70 Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	*4*	

	Практическое занятие №71-72Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	*4*	
	Практическое занятие № 73-75 Обучение развитию общей и силовой выносливости.	*6*	
	Практическое занятие № 76 Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	*2*	
	Практическое занятие № 77-78 Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	*4*	
	Практическое занятие № 79 Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	*2*	
Промежуточная аттестация		-	
Всего:		**160**	

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,
- велотренажер,
- гимнастическая стенка,
- маты гимнастические,
- коврик гимнастический,
- диск «Грация»,
- обручи пластмассовые,
- скакалки,
- силовой тренажер,
- гриф 1800, замок-гайка, хром,
- подставка для штанги,
- штанги,
- блины обрезиненные,
- гантели,
- гранаты,
- скамья для пресса,
- эспандер 5 резин,
- 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 SKATTTWS1:
- компьютер,
- мультимедиа-проектор,
- экран настенный,
- пневматическая винтовка,
- электронная мишень,
- беспроводной оптический сенсор.

Программное обеспечение:

- MicrosoftWindows 7 (лицензия №61046615, авторизованный номер лицензиата 91049631ZZE1410),
- MicrosoftOffice 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).

3.2 Информационное обеспечение обучения

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

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:

3.2.3. 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

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 III семестре, зачета в IV семестре, зачета в V семестре и дифференцированного зачета в VI семестре

Результаты обучения ***(освоенные умения, усвоенные знания, общие компетенции)***	***Критерии оценки***	***Формы и методы оценки***
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***: З 1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2 основы здорового образа жизни; З 3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения ОК03, ОК04, ОК08	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 продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях. 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	**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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:*** 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	**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,

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У 2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У 3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности ОК03, ОК04, ОК08	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 продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях. 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	написание сообщения , ведение календаря самонаблюдения, устный опрос -участие в соревнованиях "Допризывной молодежи" различного уровня, сдача нормативов ГТО **Промежуточная аттестация:** дифференцированный зачет