

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

Отделение среднего профессионального образования
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

УТВЕРЖДЕНО
решением президиума
Ученого совета ННГУ
(протокол от 16.01.2024 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования
23.02.01 ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ
(ПО ВИДАМ)

Квалификация выпускника
ТЕХНИК

Форма обучения
ОЧНАЯ

г. Арзамас
2024 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

Авторы: преподаватель _____ Е.В. Пяткин

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «07» декабря 2023 года протокол № 4.

Председатель методической комиссии _____ Н.Г. Кузнецова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	28
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является элементом программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально–экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины; требования к результатам освоения дисциплины:

Цели:

- формирование физической культуры личности и способности направленного применения средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- приобретение компетентностей в физкультурно–оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- приобщение к физкультурно–спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья.
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов.
- формирование установки на здоровый стиль жизни физическое самосовершенствование и самовоспитание.
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

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

1.4. Трудоемкость дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часа;
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы являются общие компетенции (ОК).

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

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Промежуточная аттестация: 3-7 семестры - в форме зачета, 8 семестр - в форме дифференцированного зачета.</i>	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, самовоспитание.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	– Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. – Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.			
2.1.1 ОФП Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Физические качества: - общие и специальные. - простые и сложные. Возрастное развитие двигательных качеств. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	
2.1.2 ОФП Развитие силы и	Содержание учебного материала Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		

силовой выносливости. Круговая тренировка	Тестирование состояния физического развития.	2	
2.1.3 Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	
Тема 2.2. Легкая атлетика.			
2.2.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег 100м.	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	2	
2.2.2 Бег на короткие дистанции, бег по виражу. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	2	
2.2.3 Техника бега на средние дистанции на стадионе Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на 200,400м	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники двигательных действий	2	
2.2.6 бег на	Содержание учебного материала	2	ОК.1,3,4,8

200,400м Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания.	Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
2.2.7 Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания гранаты Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ	Содержание учебного материала Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. Ходьба, бег, ОРУ Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
2.2.8 Прыжок в длину способом «согнув ноги». Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ	Содержание учебного материала Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.			
2.3.1 Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения:	Содержание учебного материала Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	

шаги, прыжки.			
2.3.2 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	Содержание учебного материала Сообщение теоретических сведений по правилам игры. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследовать историю развития настольного тенниса.	2	
2.3.3 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	исследовать историю развития настольного тенниса.	2	
2.3.4 Настольный теннис. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
2.3.5 Волейбол.	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:		ОК.1,3,4,8

	-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. сообщение теоретических сведений по правилам игры в волейбол. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		
	Правила игры. Стойки в волейболе. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передачи мяча.	2	
	Приём и передачи мяча, техника подачи.	2	
	Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.	2	
	Блокирование нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследовать историю развития волейбола Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2	
	Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных	2	

	тренировочных занятий. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировок занятий. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировок занятий Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 2.4. Спортивная (атлетическая) гимнастика			
Тема 2.4.1 Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Содержание учебного материала Акробатика, опорный прыжок, упражнения на перекладине, брусьях. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие силы, гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.4.2 Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Содержание учебного материала Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследование профессиограммы работников управленческого труда.	2	
Тема 2.4.3	Содержание учебного материала Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой	2	ОК.1,3,4,8

Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.4.4 Гимнастика с элементами акробатики, Упражнения на перекладине.	Содержание учебного материала Упражнения на перекладине.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий при выполнении гимнастических упражнений.	2	
Тема 2.5 Лыжная подготовка.			
2.5.1 Техника попеременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала Передвижение на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, коньковые хорды.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.2 Техника одновременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала Переходы с хода на ход. Применение способов передвижения на лыжах в условиях однодневного лыжного туристического похода. Повороты: переступанием «плугом».	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.3 Горнолыжная техника. Повороты, спуски.	Содержание учебного материала Спуски: высокая, средняя, низкой стойки. Торможение: «плугом», упором, падением. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение соревновательной дистанции, участие в зимнем туристическом походе.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.4 Совершенствован	Содержание учебного материала Развитие выносливости: равномерная тренировка в режиме умеренной и большой интенсивности. Кросс по пересеченной местности.	2	ОК.1,3,4,8

ие ходов. Кросс 5 км	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1 Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.2 Развитие силы, ловкости, гибкости	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.3 Развитие выносливости. Равномерная тренировка Бег 5км. ОРУ.	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.4 Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ.	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.5 Плавание.			
3.5.1 Имитационные	Содержание учебного материала Упражнения на суше: имитационные движения: для освоения техники плавания «брасс», «кроль на груди».	2	ОК.1,3,4,8

движения: для освоения техники плавания «басс», «кроль на груди». Вход в воду. Спад из положения согнувшись. Стартовый прыжок.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения на суше: имитационные движения: для освоения техники плавания «басс», «кроль на груди»	2	
3.5.2 Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания.	Содержание учебного материала Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Разучивание, закрепление техники двигательных действий в воде. Выполнение приемов искусственного дыхания на суше.	2	
Самостоятельная работа		68	
Всего:		136	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, самовоспитание.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	– Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. – Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.			
2.1.1 ОФП Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Физические качества: - общие и специальные. - простые и сложные. Возрастное развитие двигательных качеств. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	
2.1.2 ОФП Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	
2.1.3 Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	

Тема 2.2. Легкая атлетика.			
2.2.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег 100м.	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	2	
2.2.2 Бег на короткие дистанции, бег по виражу. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	2	
2.2.3 Техника бега на средние дистанции на стадионе Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на 200,400м	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники двигательных действий	2	
2.2.4 Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания гранаты Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.			

2.3.1 Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки.	Содержание учебного материала Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
2.3.2 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	Содержание учебного материала Сообщение теоретических сведений по правилам игры. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследовать историю развития настольного тенниса.	2	
2.3.3 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	исследовать историю развития настольного тенниса.	2	
2.3.4 Настольный теннис. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	
2.3.5 Волейбол.	Содержание учебного материала		ОК.1,3,4,8

	<p>На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p> <p>сообщение теоретических сведений по правилам игры в волейбол.</p> <p>Ходьба, бег, ОРУ</p> <p>Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>		
	Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.	2	
	Блокирование нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.	2	
	Ходьба, бег, ОРУ		

	Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 2.4. Спортивная (атлетическая) гимнастика			
Тема 2.4.1 Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Содержание учебного материала Акробатика, опорный прыжок, упражнения на перекладине, брусьях. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие силы, гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.4.2 Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Содержание учебного материала Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследование профессиограммы работников управленческого труда.	2	
Тема 2.4.3 Гимнастика с элементами акробатики,	Содержание учебного материала Упражнения на перекладине.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий при выполнении гимнастических	2	

Упражнения на перекладине.	упражнений.		
Тема 2.5 Лыжная подготовка.			
2.5.1 Техника попеременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала Передвижение на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, коньковые хорды.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.3 Горнолыжная техника. Повороты, спуски.	Содержание учебного материала Спуски: высокая, средняя, низкой стойки. Торможение: «плугом», упором, падением. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение соревновательной дистанции, участие в зимнем туристическом походе.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.4 Совершенствование ходов. Кросс 5 км	Содержание учебного материала Развитие выносливости: равномерная тренировка в режиме умеренной и большой интенсивности. Кросс по пересеченной местности.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1 Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.2 Развитие силы, ловкости, гибкости	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	

Тема 3.4 Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ.	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Самостоятельная работа		50	
Всего:		100	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Методико-практические занятия			
Тема 1.1 Самоконтроль	Содержание учебного материала Работа на учебных практических занятиях	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.			
2.1.1 ОФП Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Физические качества: - общие и специальные. - простые и сложные. Возрастное развитие двигательных качеств. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Тестирование состояния физического развития.	2	
2.1.2 ОФП Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	
2.1.3 Развитие силы и силовой выносливости. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Дневник самоконтроля. Тестирование состояния физического развития.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тестирование состояния физического развития.	2	
Тема 2.2. Легкая атлетика.			
2.2.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег 100м.	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	2	
2.2.2 Бег на 200,400м Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала Быстрота – способность совершать действия в минимальный отрезок времени. Одиночные движения. Комплексные движения. Методы развития быстроты: повторный, соревновательный, игровой.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Спланировать и обосновать оздоровительный комплекс для развития быстроты.	2	
2.2.3 Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на 200,400м	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники двигательных действий	2	

2.2.4 Легкая атлетика Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты 500 г, 700 г.	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Ходьба, бег, ОРУ.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры.			
2.3.1 Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки.	Содержание учебного материала Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
2.3.2 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	Содержание учебного материала Сообщение теоретических сведений по правилам игры. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследовать историю развития настольного тенниса.	2	
2.3.3 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат.	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	исследовать историю развития настольного тенниса.	2	

2.3.4 Настольный теннис. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя учебная игра	Содержание учебного материала Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных тренировочных занятий	2	
2.3.5 Волейбол.	Содержание учебного материала На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. сообщение теоретических сведений по правилам игры в волейбол. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.		ОК.1,3,4,8

	Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.	2	
	Блокирование нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.	2	
	Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий. Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	2	
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 2.4. Спортивная (атлетическая) гимнастика			
Тема 2.4.1 Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Содержание учебного материала Акробатика, опорный прыжок, упражнения на перекладине, брусьях. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие силы, гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 2.4.2 Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Содержание учебного материала Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Исследование профессиограммы работников управленческого труда.	2	
Тема 2.4.3	Содержание учебного материала	2	ОК.1,3,4,8

Гимнастика с элементами акробатики, Опорный прыжок	Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	2	
Тема 2.5 Лыжная подготовка.			
2.5.1 Техника попеременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала Передвижение на лыжах: одновременные ходы, попеременные ходы, коньковые хорды.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.2 Техника одновременных лыжных ходов.	Содержание учебного материала Переходы с хода на ход. Применение способов передвижения на лыжах в условиях однодневного лыжного туристического похода. Повороты: переступанием «плугом».	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.3 Горнолыжная техника. Повороты, спуски.	Содержание учебного материала Спуски: высокая, средняя, низкой стойки. Торможение: «плугом», упором, падением. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение соревновательной дистанции, участие в зимнем туристическом походе.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
2.5.4 Совершенствование ходов. Кросс 5 км	Содержание учебного материала Спуски: высокая, средняя, низкой стойки. Торможение: «плугом», упором, падением. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение соревновательной дистанции, участие в зимнем туристическом походе.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Катание на лыжах в свободное время 2 раза в неделю по 5 км.	2	
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 3.1	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и	2	ОК.1,3,4,8

Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ	спортивные игры для развития силы и выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.2 Развитие силы, ловкости, гибкости	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Тема 3.4 Развитие скоростно- силовой выносливости. ОРУ.	Содержание учебного материала Исследование профессиограммы работников управленческого труда. Подвижные и спортивные игры для развития силы и выносливости.	2	ОК.1,3,4,8
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время	2	
Самостоятельная работа		50	
Всего:		100	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия «Спортивного комплекса», оснащенный следующим спортивным инвентарем:

Спортивный зал: Маты гимнастические. Секундомер (с памятью на 150 кругов). Сетка волейбольная. Стенка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической. Перекладина навесная универсальная стационарная. Кольца баскетбольные. Щиты баскетбольные. Стойки баскетбольные. Сетки баскетбольные. Стойки волейбольные. Ворота мини-футбольные. Сетки для ворот мини-футбольных. Гасители для ворот мини-футбольных. Ракетки бадминтонные. Мяч футбольный SelektSuper. Мячи футбольные SelektFutsal. Мячи волейбольные Mikasa. Мячи баскетбольные. Коврики туристические. Скамейки гимнастические. Информационный уголок ГТО. Компьютер intelSoket 775. Принтер Epson FX 1180. Музыкальный центр SAMSUNG. Фотоаппарат PANASONIK LZ. Столы для настольного тенниса. Маты гимнастические. Секундомеры Viking. Сетка волейбольная. Труба зрительная. Мишень Матрикс. Ракетки для настольного тенниса. Канат для перетягивания. Обручи. Скакалки. перекладина гимнастическая. гимнастические скамейки. Козел спортивный. Мостик подкидной. Брусья гимнастические.

Тренажерный зал: Турник настенный треххватный AbChamp. Маты гимнастические 200x100x8 (цветной, искожа). Скамья для пресса Tempus арт. TF-101-2. Мешок боксерский Leo 30кг (стропа) кирза. Гантели (винил) 1 кг, 2кг, 3кг, 5 кг. Тренажеры для мышц живота и спины. Комплект дисков обрезиненных (2,5кг, 3кг, 5кг, 10 кг, 15кг, 20 кг, 25 кг). Гири спортивные 16кг, 24 кг, 32 кг. Гантель Atlant разборная хром.сталь 12 кг. Стойка для гантелей. Многофункциональные силовые тренажеры Tempus. Наклонные скамьи для пресса. Скакалки 2.85м. (резина). Коврик AlphaCaprice 173x61x0,4см. Коврик гимнастические предназначенные для практики йоги, занятий фитнесом и аэробикой. Гриф для штанги 1500 мм (замок-гайка) хром d 25 мм.

Лыжная база с лыжехранилищем: Лыжи беговые-30пар. Ботинки лыжные-30пар. Палки лыжные-30пар.

Открытая спортивная площадка: Футбольное поле, огражденное сеткой «Рабицей» высота 3 метра. Футбольные ворота. Покрытие грунтовое.

Беговая дорожка: Волейбольная площадка. Баскетбольная площадка. Полоса препятствий. Яма с песком для прыжков в длину. Перекладина разновысокая. Беговая дорожка, покрытие асфальт.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, Интернет–ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-

18496-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 344 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18365-8. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/534867>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536838>

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, 2024. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535174>

Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 216 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-15307-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539729>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 609 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18616-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС Юрайт <https://www.urait.ru/>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/
5. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
6. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
7. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
8. www.rosolimp.ru
9. www.Sportpublik.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, принятие нормативов. Выполнение индивидуальных заданий.

Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характеристика сформированности компетенций	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся	Сформированность компетенций соответствует минимальным требованиям.	Сформированность компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты.	Сформированность компетенций полностью соответствует требованиям.

	знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение.	Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий