

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Т.Ф. ГОРБАЧЕВА»**

филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Е.Ю. Пудов

« 24 » 05 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура

Специальность "13.02.13 Эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования (по
отраслям)"

Присваиваемая квалификация
"Техник"

Формы обучения
очная

Прокопьевск 2024г.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры технологии и комплексной механизации горных работ

Протокол № 9 от «25» 04 2024 г.

Заведующий кафедрой
Технологии и комплексной механизации
горных работ



В.Н. Шахманов

Согласовано учебно-методической комиссией

Протокол № 10 от «24» 05 2024 г.

Председатель учебно-методической комиссией



Е.С. Голикова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Другие сведения и (или) материалы	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (УД) является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным от 07.12.2017г. №1196

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

УД относится к базовым дисциплинам общеобразовательного цикла. Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.3 Цели, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ Основы физической культуры и здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Коды формируемых компетенций	Содержание компетенции
ОК.02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК.03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК.06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы УД:

максимальной учебной нагрузки студента 72 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки 72 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>72</i>
в том числе:	
- лекционные занятия	<i>12</i>
- практические занятия	<i>60</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	
Тема 1. <i>Введение. Теория физической культуры.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	6
	Теоретическое занятие	6
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	6
Тема 2. <i>Легкая атлетика.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	10
	Практические занятия:	10
	«Низкий старт. Финиширование».	1
	«Обучение техники бега на короткие дистанции».	1
	«Обучение техники на средние дистанции».	1
	«Прыжки в длину способ «согнув ноги».	1
	«Метание гранаты на дальность».	1
	«Бег 100м 1000м метание гранаты».	1
Тема 3. <i>Гимнастика.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	8
	Практические занятия	8
	«Техника безопасности при выполнении упражнений.» «Атлетическая гимнастика» индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	«Акробатика» индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
Тема 4. <i>Волейбол.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	31
	Практические занятия	31
	«Прием мяча сверху двумя руками.»	1
	«Прием мяча снизу двумя руками.»	1
	«Верхняя прямая подача мяча».	1
	«Нижняя прямая подача мяча».	1
	«Нападающий удар 2 зона».	1
	«Нападающий удар 4 зона».	1
	«Одиночное блокирование».	1
	«Групповое блокирование».	1
	«Учебная игра».	1
	«Судейская практика».	1
Тема 5. <i>Теория физической культуры</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	6
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении вредных привычек. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на лыжных занятиях.	1
Тема 6. <i>Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	22

	Практические занятия	22
	«Попеременно 2х шажный ход».	1
	«Спуски, подъемы, торможение».	1
	«Обучение одновременным ходам».	2
	«Лыжный поход до 5 км».	2
	«Попеременно 2 и 4шажный ход».	2
	«Зачет по лыжам. Юноши 5 км. Девушки 3 км.».	2
Тема 7. <i>Баскетбол</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	31
	Практические занятия	31
	«Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча».	2
	«Тактика игры в нападении. Штрафные броски».	2
	«Тактика игры в защите. Штрафные броски».	2
	«Тактика игры взаимодействия 2-х и 3-х игроков в нападении».	2
	«Обучение техники игры в защите».	2
	«Тактика нападения».	2
	«Обучение техники и тактики игры в защите».	2
	«Личная опека».	2
	«Быстрый прорыв».	2
	«Тренировочная игра. Судейская практика».	2
Тема 9. <i>ГТО</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	10
	Практическое занятие «Техника выполнения упражнений комплекса ГТО».	1
Тема 8. <i>Легкоатлетическое многоборье.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	10
	Практические занятия	10
	«Эстафетный бег».	6
	«Кроссовый бег 3 км». Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего:		72

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Универсальный спортивный зал (№ 237; 239; 229; 231; 233; 235)

- Ворота мини-футбольные, с сеткой ;
- Щит баскетбольный с корзиной и сеткой мастерское АРТ-1307;
- Стойки волейбольные "Олимпийские"
- Волейбольная сетка;
- Табло универсальное электронное №3 БТ-5р;
- Скамейка гимнастическая;
- Мат гимнастический;
- Мяч баскетбольный;
- Мяч волейбольный;
- Скакалки;
- Мяч футбольный;
- Секундомер электронный.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране;
- раздевалки с душевыми кабинами.

Стрелковый тир (не стационарный)

- Мишени;
- Звукоизоляция;
- Пневматическая винтовка;
- Электронная винтовка.

Программное обеспечение:

- Libre Office – Writer
- Impress
- Calc
- 7-Zip
- AIMP
- STDU Viewer
- Power Point Viewer
- Flash Player.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Тренажерный зал (№ 138)

- Велотренажер спин-байк BODY BC-4610;
- Велотренажер BODY BC-7200DK-H;
- Велотренажер BODY BC-5430;
- Велотренажер BODY BC-5310;
- Беговая дорожка электрическая BODY BT-6200K;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2600 ;
- Механическая беговая дорожка BODY BT-2700C;
- Степпер BODY BS-2400;
- Мини степпер BODY SC-S007;
- Силовая скамья TORNEO G-404;
- Скамья для прессы BODY BSB-510D;

- Силовая скамья BODY BW-3220;
- Тренажер эллиптический TORNEO C-307 ;
- Силовая станция BODY BMG-4300TC;
- Штанга с блинами разного веса;
- Штанга с блинами разного веса винтовой замок ;
- Гантель сборная 20 кг;
- Гантель 5 кг;
- Гири спортивные 16 кг;
- Гири спортивные 24 кг;
- Стенка шведская 800-2800 мм;
- Тренажер-перекладина навесная на шведскую стенку;
- Зеркало панорамное;
- Скакалки;
- Обручи.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Теннисный зал (№230; 232)

- Зеркало панорамное;
- Столы теннисные "ADIDAS" Ti-Basic;
- Набор для настольного тенниса;
- Доски шахматные;
- Набор для шахмат;
- Набор для шашек;
- Столы;
- Часы шахматные электронные.

Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Лыжная база (№123)

- Лыжехранилище, мастерские для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- Беговые лыжи SABLE-XC tourc с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками;
- Беговые лыжи SORSU fusion с креплением SALOMON-SNS PROFIL с лыжными палками;
- Ботинки ЭФСИ-246S SNS PROFIL;
- Беговые лыжи FISHER SK SKATEGUT с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками;
- Беговые лыжи FISHER SK COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками;
- Беговые лыжи SALOMON Equipe 6 COMBI с креплением FISHER SK Auto T3 Silver NNN с лыжными палками;
- Ботинки FISHER RC3 SKATING;
- Ботинки FISHER RC3 COMBI;
- Ботинки FISHER XC CONTROL MY STYLE WOMEN;
- Беговые лыжи Larsen Active с креплением NN 75;
- Ботинки SABO–ЛБ04-00;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
 - электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

- ров;
- лабиринт;
- бревно;
- рукоход;
- разрушенный мост;
- разрушенная лестница;
- одиночный окоп;
- забор с наклонной доской;
- стенка с двумя проломами;
- кольца баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- секция для прыжков в длину;
- яма прыжковая;
- беговая дорожка 75 м- 5 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённым от 07.12.2017г. №1196

3.2.1 Перечень нормативно-правовых источников:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утверждённым от 07.12.2017г. №1196;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 07.12.2017г. №1196 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. № 613 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

3.2.2 Перечень основных учебных изданий:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 336 с. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 152 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
2. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма [Электронный ресурс] / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=518178>
3. Бабкин В. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): Документы и методические материалы / Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., - 2-е изд., с измен. и дополн. - М.:Сов. спорт, 2016. - 208 с. ISBN 978-5-9907239-9-3 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913886>
4. Спирина Марина Павловна Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. (СПО). Учебник /- Москва: КноРус, 2017. - 256 с.

3.2.3 Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. Электронные библиотеки России / учебники студентам [Электронный ресурс]. — Режим доступа : http://www.gaudeamus.omskcity.com/my_PDF_library.html, свободный. — Загл. с экрана.
4. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://nlr.ru/lawcenter>, свободный.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>, свободный. — Загл. с экрана.
6. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
7. Официальный сайт ГТО России [Электронный ресурс]. - Режим доступа Web: <http://www.gto.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Оценка устных ответов, выполнения самостоятельной работы
Умения:	
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету	Оценка выполнения физических упражнений на практических занятиях, соревнованиях, спортивных тренировках

Оценка сформированности общих компетенций

Код и содержание компетенции	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Знать основные виды источников информации, необходимых для выполнения заданий: использование учебной, справочной литературы, периодических изданий, интернет ресурсов. Уметь работать с каталогами, поисковыми системами, словарями, справочниками и т.д.	- оценка выполнения рефератов, подготовки устных докладов, и других форм внеаудиторной самостоятельной работы в соответствии с установленными требованиями к их содержанию и временем подготовки
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Понимание целей и способов их достижения, поставленных преподавателем для освоения дисциплины. Соблюдение точной последовательности в выполнении действий при выполнении письменных заданий и работ	- анализ, и оценка деятельности студентов при выполнении самостоятельной работы, практических работ; - оценка своевременности выполнения заданий; - оценка способностей

	(самостоятельной внеаудиторной работы, практических работ, контрольных работ, дифференцированных зачетов) в соответствии с требованиями инструкций, методических указаний, нормативных документов. Рациональное распределение времени при выполнении поставленных задач. Способность сопоставлять результаты деятельности с эталоном	планирования собственной деятельности при выполнении заданий и внеаудиторной самостоятельной работы; - оценка рациональности выбранных способов выполнения задания; - анализ совпадения уровня самооценки выполненных заданий с оценками преподавателя
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Бесконфликтное, конструктивное взаимодействие с участниками образовательно-воспитательного процесса.	- оценка личного вклада студента в решении учебных задач при групповых формах организации обучения
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Необходимость выполнения заданий на государственном языке Российской Федерации: использование учебной, справочной литературы, периодических изданий, интернет ресурсов. Умение работы с каталогами, поисковыми системами, словарями, справочниками и т.д.	- оценка выполнения устных докладов, и других форм внеаудиторной самостоятельной работы в соответствии с установленными требованиями.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	Бесконфликтное, конструктивное взаимодействие с участниками образовательно-воспитательного процесса.	- оценка личного вклада студента в решении учебных задач при групповых формах организации обучения
ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий	Наличие лидерских качеств, проявление заинтересованности и ответственности за результаты коллективной работы	-оценка инициативности в представлении результатов групповой работы при выполнении учебного задания
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Понимание значимости и непрерывности профессионального образования с учетом сохранения и укрепления здоровья. Знание способов сохранения и укрепления здоровья с продолжением самообразования.	-оценка самостоятельности и рациональности выбранных способов выполнения задания в условиях учебного занятия, проведения контрольно-проверочных, самостоятельных работ и самостоятельных занятий. - оценка портфолиою.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Нормативы	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30м (с)	5,0	4,6	4,3	6.0	5,7	5.1
2.	Бег на 3км2 км (мин, с)	15.00	14.00	12.00	13.40	12.30	10.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине Низкой перекладине (кол. раз)	9	12	15	9	12	18
	Рывок гири 16 кг (кол раз)	21	25	43	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол раз)	25	32	44	8	11	16
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	225	240	160	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	25	35	40	20	30	35
8.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 3 км (мин, с)	28.30	26.30	24.30	23.00	21.00	19.00
	Кросс на 5 км на 3 км (мин, с)	27,00	25,30	23.30	22,30	20,30	18,00
9.	Челночный бег 3х10 м, с	8.1	7.7	7,1	9,1	8,8	8,2
10.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол раз на каждой ноге)	5	8	10	4	6	8
11.	Волейбол передача	10	15	20	10	15	20
12.	Волейбол подача	5	7	8	5	7	8
13.	Волейбол контроль мяча над собой	10	13	15	10	13	15
14.	Баскетбол штрафные броски из 10	5	7	8	4	6	7
15.	Баскетбол бросок после ведения из 5	2	3	4	2	3	4
16.	Ведение мяча (учитываемся правильностью и скоростью и зрительный контроль мяча)	с зрительным контролем	с частичным зрительным контролем	Без зрительного контроля	с зрительным контролем	с частичным зрительным контролем	Без зрительного контроля
17.	Техника лыжных ходов (кол)	4	6	7	4	6	7
18.	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7	До 9	До 8	До 7

Формы текущего контроля:

Оценка выполнения, практической работы, самостоятельной работы, оценка решения тестового задания, оценка устного или письменного опроса, оценка защиты рефератов по теме и т.п.

При текущем контроле преподаватель проверяет конспекты, выполнение обучающимися нормативов и контрольных упражнений.

Конспект, реферат

Критерии оценивания:

- полнота и логичность изложения материала;
- оформление конспекта;

- соблюдение сроков его выполнения.

Формы промежуточной аттестации:

Формой промежуточной аттестации в первом семестре является зачет, во втором - дифференцированный зачет, в процессе которых определяются сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов.

Критерии оценивания зачета:

- 90-100 баллов – при правильном и полном ответе на все вопросы;
- 80-89 баллов – при правильном и полном ответе на 3 из 6 вопросов и правильном, но не полном ответе на 3 вопроса;
- 60-79 баллов – при правильном и неполном ответе на 4 вопроса;
- 25-59 баллов – при правильном и неполном ответе только на 2 вопроса или частично на 3-4 вопроса;
- 0-24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы и частично на 2-3 вопроса.

Количество баллов	0-24	25-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	не зачтено	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено

Критерии оценивания дифференцированного зачета:

- 90...100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 80...89 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 60...79 баллов – при правильном и неполном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;
- 0...59 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0...59	60...79	80...89	90...100
Шкала оценивания	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

5.ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

При осуществлении образовательного процесса применялись следующие образовательные технологии:

- традиционная;
- интерактивная.