

**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	12
5. Организация самостоятельной работы обучающихся	13
6. Паспорт фонда контрольно-оценочных средств	14
7. Другие сведения и (или) материалы	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины 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), утверждённым от 07.12.2017г. №1196.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

1.3 Цели и задачи дисциплины

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

– номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;

– приемы структурирования информации;

– возможные траектории профессионального развития и самообразования;

– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;

– основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

уметь:

– определять необходимые источники информации;

- планировать процесс поиска;
- структурировать получаемую информацию;
- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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;
- организовывать работу коллектива и команды;
- 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.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 180 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки – 172 часа;
- самостоятельной работы – 8 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
- лекционные занятия	12
- практические занятия	160
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе: <ul style="list-style-type: none">• Занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП и ЛФК• Подготовка к сдаче норм ГТО.• осуществление контроля за состоянием здоровья (в динамике);• отработка приемов оказания первой помощи при травмах;• изучение правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;• освоение самоконтроля при занятиях.• Составление кроссвордов, рефератов и конспектов на темы: «Физическая культура и спорт, оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, ЗОЖ, профилактика вредных привычек и производственно прикладной физической культуры».	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «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>	16
	Теоретическое занятие	12
	Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Производственно прикладная физическая культура. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Лечебная физическая культура.	12
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> - подготовка рефератов и докладов Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения; обеспечение безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Производственно прикладная физическая культура. Лечебная физическая культура	4
Тема 2. <i>Легкая атлетика.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	
	Практические занятия:	40
	«Низкий старт. Финиширование».	5
	«Техники бега на короткие дистанции» СБУ.	5
	«Обучение техники на средние дистанции».	5
	«Эстафетный бег».	5
	«Кроссовый бег 3 км».	5
	«Прыжки в длину способ «согнув ноги».	5
	«Метание гранаты на дальность».	5
«Бег 100м 1000м».	5	
Тема 3. <i>Гимнастика. Тяжёлая атлетика.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	10
	Практические занятия	10
	«Техника безопасности при выполнении упражнений».	5
	«Атлетическая гимнастика» индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Техника рывка и толчка гири.	5
	«Акробатика» индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	5
Тема 4. <i>Лыжная подготовка</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	20

	Практические занятия	20
	Техника одновременных лыжных ходов.	5
	Преодоление подъемов и препятствий.	5
	Техника попеременных лыжных ходов.	5
	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).	5
Тема 5. <i>Баскетбол</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	40
	Практические занятия	40
	Перемещение в стойке. Ловля и передача мяча.	5
	Тактика игры в нападении. Штрафные броски	5
	Тактика игры в защите. Штрафные броски	5
	Техника баскетбола передачи в тройках.	5
	Техника баскетбола броски по кольцу.	5
	«Личная опека».	5
	«Быстрый прорыв».	5
«Тренировочная игра. Судейская практика».	5	
Тема 6. <i>Волейбол.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	45
	Практические занятия	45
	«Прием мяча сверху двумя руками.».	5
	«Прием мяча снизу двумя руками.».	5
	«Верхняя прямая подача мяча».	5
	«Нижняя прямая подача мяча».	5
	«Нападающий удар 2 зона».	5
	«Нападающий удар 4 зона».	5
	«Одиночное блокирование».	5
	«Групповое блокирование».	5
«Учебная игра». «Судейская практика».	5	
Тема 8. <i>ГТО</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	9
	Практическое занятие «Техника выполнения упражнений комплекса ГТО».	5
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> -силовые упражнения, выполнение упражнений.	4
Промежуточная аттестация. В 3,5,7 семестрах другие формы контроля; В 4,6 в форме зачета.		
Всего:		180

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.

Стрелковый тир (не стационарный)

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

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

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), утвержденным 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»;

3.2.2 Перечень основных учебных изданий:

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования / А. А. Бишаева ; А. А. Бишаева. - Москва : Академия, 2017. - 313 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 9785446843916. - URL: <http://academia-moscow.ru/reader/?id=215091#copy> - Текст : электронный.

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>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура.. - Москва : Ю райт, 2018. - 424 с. - URL: <https://biblioonline.ru/book/fizicheskaya-kultura-413692>. - Текст : электронный.
2. Физическая культура. лыжная подготовка.[электронный ресурс]. - Москва : Юрайт, 2019. - 125 с. - URL: <https://biblio-online.ru/book/fi7.icheskaya-kultura-ly7.hnaya-podgotovka-429447>. - Текст : электронный.
3. Физическая культура 3-е изд.. - Москва : Юрайт, 2018. - 493 с. - URL: <https://biblioonline.ru/book/fizicheskaya-kultura-41466>. - Текст : электронный.

Методическая литература

1. Физическая культура : методические указания к практическим занятиям для студентов 1 курса всех специальностей СПО очной формы обучения / ФГБОУ ВО "Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева", Каф. теории и методики проф. образования ; сост.: Т. С. Максимова, К. В. Максимов. - Кемерово : КузГТУ, 2018. - 43 с. - URL: <http://library.kuzstu.ru/meto.php?n=9216>. - Текст : электронный.

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 осуществляются преподавателям в процессе проверки выполнения самостоятельной работы студентов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоение умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; - приемы структурирования информации; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; 	<p>Конспект. Оценка выполнения рефератов.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; – основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые источники информации; – планировать процесс поиска; – структурировать получаемую информацию; – определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – 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; – организовывать работу коллектива и команды; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и 	<p>Оценка выполнения самостоятельной работы. Выполнение норматива. Контрольные упражнения.</p>

<p>семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p>- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p>	
---	--

5. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в объеме, установленном в разделе 2 настоящей программы дисциплины (модуля).

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены специальные помещения, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду филиала КузГТУ в г.Прокопьевске.

6. ПАСПОРТ ФОНДА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

6.1 Общие положения

Фонд контрольно-оценочных средств (ФКОС) – это комплекс контрольно-оценочных средств (КОС), а также описание форм и процедур, предназначенных для оценивания знаний, умений и компетенций студентов, на разных стадиях их обучения.

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета и других форм контроля.

КОС разработаны на основании:

- ФГОС СПО по специальности;
- основной профессиональной образовательной программы по специальности;
- рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»;
- Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов, обучающихся по программам СПО в Филиале КузГТУ в г. Прокопьевске.

6.2 Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций

Результаты обучения: умения, знания и компетенции		Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	<p>У. - определять необходимые источники информации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать процесс поиска; - структурировать получаемую информацию; <p>З. - номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы структурирования информации; 	<p>Нахождение и использование разнообразных источников информации. Грамотное определение типа и формы необходимой информации.</p> <p>Получение нужной информации и сохранение ее в удобном для работы формате.</p> <p>Определение степени достоверности и актуальности информации.</p> <p>Извлечение ключевых фрагментов и основного содержания из всего массива информации.</p> <p>Упрощение подачи информации для ясности понимания и представления.</p>	<p>Конспект.</p> <p>Оценка за выполнение самостоятельной работы.</p> <p>Оценка выполнения рефератов.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>У. - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы 	<p>Систематическое планирование собственной учебной деятельности и действие в соответствии с планом.</p> <p>Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины.</p> <p>Разработка, регулярный анализ и совершенствование плана личностного развития и повышения квалификации.</p> <p>Структурирование объема работы и выделение приоритетов.</p> <p>Осуществление самоконтроля в процессе выполнения работы и ее результатов.</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств посредством разных видов спорта.</p> <p>Оценка выполнения рефератов.</p> <p>Оценка текущего контроля.</p> <p>Выполнение норматива.</p> <p>Оценка техники</p>

	<p>самомассажа и релаксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; 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; <p>3. - возможные траектории профессионального развития и самообразования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Анализ результативности использованных методов и способов выполнения учебных задач.</p> <p>Адекватная реакция на внешнюю оценку выполненной работы.</p> <p>Понимание принципов здорового образа жизни.</p> <p>Правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей.</p>	<p>выполнения упражнений.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с</p>	<p>У. - организовывать работу коллектива и команды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять приемы защиты и 	<p>Положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу.</p> <p>Передача информации, идей и опыта</p>	<p>Оценка самостоятельного проведения студентом</p>

<p>коллегами, руководством, клиентами ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>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 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; 3. - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>членам команды. Использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе. Формирование понимания членами команды личной и коллективной ответственности. Регулярное представление обратной связь членам команды. Демонстрация навыков эффективного общения. Понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека.</p>	<p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств посредством разных видов спорта. Оценка выполнения рефератов. Оценка текущего контроля. Выполнение норматива. Оценка техники выполнения упражнений.</p>
<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>У. - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; 3. - сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;</p>	<p>Демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии. Проявление инициативы в аудиторной и самостоятельной работе. Способность к организации и планированию самостоятельных занятий и домашней работы при изучении учебной дисциплины. Эффективный поиск возможностей развития профессиональных навыков. Понимание особенностей использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p>	<p>Оценка за выполнение самостоятельной работы. Оценка текущего контроля. Оценка выполнения рефератов.</p>

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1 Оценочные средства при текущем контроле

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.

90-100 баллов - при полном раскрытии темы, грамотном и аккуратном оформлении конспекта, выполнение в установленные сроки.

80-89 баллов - при полном раскрытии темы, но наличии ошибок в оформлении или отклонении от сроков выполнения.

60-79 балла - при неполном раскрытии темы, наличии ошибок в оформлении или отклонении от сроков выполнения.

0-59 баллов - при неполном раскрытии темы, наличии ошибок в оформлении и отклонении от сроков выполнения.

Шкала оценивания

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

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	9	12	15	9	12	18
	Низкой перекладине (кол. раз)						
	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 3x10 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

Критерии оценивания:

90-100 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "отлично"

80-89 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "хорошо"

60-79 - посещение практических занятий в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "удовлетворительно"

0-59 - посещение практических занятий не в полном объеме и выполнение контрольного упражнения с результатом, оцениваемым как "неудовлетворительно" .

Количество баллов	0-59	60-79	80-89	90-100
Шкала оценивания	2	3	4	5

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Учитывается техника выполнения, правильность и своевременность применяемых элементов. Обучающиеся, занимающиеся в спецмедгруппе, занимаются оздоровительной физической культурой и теоретически изучают физическую культуру.

6.2.2 Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации являются зачеты, другие формы контроля, в процессе которых определяются сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций являются контрольные упражнения, показывающие физическую подготовленность студентов.

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

При осуществлении образовательного процесса применялись следующие образовательные технологии:

- традиционная;
- интерактивная.