

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум технологии питания и коммерции»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор АО
«Санаторий «Чувашиякурорт»
Ю.Л. Симунов
08.06.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «ЧТТПиК»
Минобразования Чувашии
Шуканов Р.А.
приказ от 08.06.2023 г. № 309



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура
(индекс и наименование дисциплины)

для специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство
(код и наименование специальности)

Чебоксары 2023 г.

Разработано в соответствии с требованиями
ФГОС СПО по специальности
43.02.16 Туризм и гостеприимство
код наименование специальности

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании ЦК

Протокол от от 08.06.2023 г. № 10

Председатель ЦК _____ /Семенова А.А./

Разработчики:

Васильева Д.В. - преподаватель

Эксперты:

Внутренняя экспертиза _____ Семенова А.А. , методист

Внешняя экспертиза _____ Петрова З.В., заместитель директора по учебной работе БПОУ "Чебоксарский медицинский колледж" Минздрава Чувашии

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих компетенций (ОК) и личностных результатов (ЛР).

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

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------|---|--|
| ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 72 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | 66 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация в форме -зачета – 3, 4 семестр; - дифференцированного зачета – 5 семестр | 6 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|------------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <i>2 курс , 3 семестр</i> | | | | |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | | | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Практическое занятие. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. 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. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе,</p> | 2 | 3 | ОК 08 ЛР 9 |

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|----|---|---------------|
| | | возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | | | |
| | 2. | Практическое занятие. Дыхательные упражнения Выполнение комплексов дыхательных упражнений | 2 | 3 | |
| | 3. | Практическое занятие. Утренняя гимнастика Выполнение комплексов утренней гимнастики | 2 | 3 | |
| | 4. | Практическое занятие. Упражнения для глаз Выполнение комплексов упражнений для глаз | 2 | 3 | |
| | 5. | Практическое занятие. Упражнения по формированию осанки Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки | 2 | 3 | |
| | 6. | Практическое занятие. Упражнения для снижения массы тела Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела | 2 | 3 | |
| | 7. | Практическое занятие. Упражнения по профилактике плоскостопия Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия | 2 | 3 | |
| | 8. | Практическое занятие. Комплекс упражнений для укрепления мышц Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса | 2 | 3 | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 9. | Практическое занятие. Физические качества и способности человека Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | 2 | 3 | |
| | 10. | Практическое занятие. Комплекс общеразвивающих упражнений Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 | 3 | |
| | 11. | Практическое занятие. Подвижные игры Подвижные игры различной интенсивности. | 2 | 3 | |
| Зачет | | | 2 | | |
| Итого за 3 семестр: | | | 24 | | |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|---|---------------|
| - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося в том числе практических занятий Зачет | | 22 22 2 | | | |
| <i>2 курс, 4 семестр</i> | | | | | |
| Тема 2.2. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 12. | Практическое занятие. Лыжная подготовка Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках). Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | 2 | 3 | |
| Тема 2.3. Плавание | Содержание учебного материала: | | | | 3 |
| | 14. | Практическое занятие. Плавание Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплывание дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | 2 | 3 | |
| Тема 2.4. Спортивные игры | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 15. | Практическое занятие. Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. | 2 | 3 | |
| | 16. | Практическое занятие. Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. | 2 | 3 | |

| | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|---------------|
| | | Взаимодействие игроков. Учебная игра. | | | |
| | 17. | Практическое занятие. Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. | 2 | 3 | |
| | 18. | Практическое занятие. Гандбол Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. | 2 | 3 | |
| | 19. | Практическое занятие. Бадминтон Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | 2 | 3 | |
| | 20. | Практическое занятие. Настольный теннис Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | 2 | 3 | |
| Тема 2.5. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 21. | Практическое занятие. Атлетическая гимнастика Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | 2 | 3 | |
| | 22. | Практическое занятие. Комплекс упражнений атлетической гимнастики | 2 | 3 | |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|----------|---------------|
| | | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | | | |
| Тема 2.6. Легкая атлетика | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 23. | Практическое занятие. Легкая атлетика Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. | 2 | 3 | |
| Зачет | | | 2 | | |
| Итого за 4 семестр: - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося в том числе практических занятий Зачет | | | 26 24 24 2 | | |
| <i>3 курс, 5 семестр</i> | | | | | |
| Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | | | | | |
| Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 24. | Практическое занятие. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для | 2 | 3 | |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|----|---|---------------|
| | | специальности; средства профилактики перенапряжения. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. | | | |
| Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала: | | | | ОК 08 ЛР 9 |
| | 25. | Практическое занятие. Строевая подготовка Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженногвыполнения совместных действий в строю. | 2 | 3 | |
| | 26. | Практическое занятие. Физическая подготовка Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашныйбой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. | 2 | 3 | |
| | 27. | Практическое занятие. Огневая подготовка Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения | 2 | 3 | |
| | 28. | Практическое занятие. Приемы стрелковой подготовки Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. | 2 | 3 | |
| | 29. | Практическое занятие. Техника обращения с оружием Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием. | 2 | 3 | |
| | 30. | Практическое занятие. Техника основных элементов борьбы Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы. | 2 | 3 | |
| | 31. | Практическое занятие. Тактика ведения борьбы Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы. | 2 | 3 | |
| | 32. | Практическое занятие. Учебно-тренировочные схватки Учебно-тренировочные схватки. | 2 | 3 | |
| | 33. | Практическое занятие. Техника преодоления Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления | 2 | 3 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | | |
| Итого за 5 семестр: | | | 22 | | |
| - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося | | | 20 | | |
| в том числе практических занятий | | | 20 | | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | | |
| ВСЕГО: | | | 72 | | |
| - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося | | | 66 | | |
| в том числе практических занятий | | | 66 | | |
| Промежуточная аттестация | | | 6 | | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий

Спортивное оборудование:

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2020. – 320 с. – Текст : непосредственный.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2018. – 320 с. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс] : Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс] : Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий и практических работ, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

| Раздел и/или тема | Результаты освоения дисциплины | | Вид контроля | Формы и методы контроля | Вид оценочного средства | Форма индивидуального учёта успеваемости | Оценка результатов ** |
|---------------------------|--------------------------------|-------------------|---------------|--|--|--|--|
| | ЗУН * | Компетенции (код) | | | | | |
| Раздел 1 Тема 1.1. | 1 | ОК 08 | Текущий | Устный опрос. Практический контроль Выполнение ВСР | Задания для выполнения ВСР | Учебный журнал. Ведомость оценки ОК. | Бальная оценка знаний. Дихотомическая оценка ОК. |
| Раздел 2 Тема 2.1 | 2 | ОК 08 | Текущий | Практический контроль Выполнение заданий для определения уровня физической подготовленности обучающегося, выполнение упражнений и практических заданий, выполнение ВСР | Практические задания, задания для ВСР | Учебный журнал. Ведомость оценки ОК. | Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК. |
| 3 семестр | 1,2 | ОК 08 | Промежуточный | Зачет | Задания для зачёта | Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК | Оценка знаний и умений (зачтено/не зачтено). Дихотомическая оценка ОК |
| Раздел 2 Темы 2.2 -2.6 | 2 | ОК 08 | Текущий | Практический контроль Выполнение упражнений и практических заданий. Выполнение ВСР | Практические задания. Задания для ВСР | Учебный журнал. Ведомость оценки ОК. | Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК. |
| 4 семестр | 1,2 | ОК 08 | Промежуточный | Зачет | Задания для зачёта | Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК | Оценка знаний и умений (зачтено/не зачтено). Дихотомическая оценка ОК |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------------------------|-------------------|--|---|---|--|
| | | | | | | | еская оценка ОК |
| Раздел 3 Темы 3.1 – 3.2 | 2 | ОК 08 | Текущий | Практический контроль Выполнение практических заданий и упражнений. Выполнение ВСП | Практическ ие задания и упражнения Задания для выполнения ВСП | Учебный журнал. Ведомость оценки ОК. | Бальная оценка умений. Дихотомич еская оценка ОК. |
| 5 семестр | 1,2 | ОК 2. ОК 3. ОК 6. | Промежу точный | Дифференцированн ый зачёт | Задания для дифференци рованного зачёта | Ведомость дифференц ированного зачёта. Ведомость оценки ОК | Оценка знаний и умений (2-5 баллов). Дихотомич еская оценка ОК |

*Результаты усвоения дисциплины:

- 1 – знания
- 2 – умения
- 3 - навыки

Оценка результатов **

- 1) ЗУН - в баллах (2-5)
- 2) дихотомическая оценка ОК:
- 1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы
- 0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| <p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> | <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p> <p>Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - письменных/ устных ответов, - тестирование; <p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> |
| <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи; - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. |
|--|--|---|

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

| Код личностных результатов реализации программы воспитания | Критерии ЛР | Методы измерения показателей ЛР |
|---|--|--|
| ЛР 9 | Демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся. | <p>Анкетирование</p> <p>Опросы</p> <p>Тестирования различного вида</p> <p>Беседы</p> |