

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА"
(ГАОУ ВО МГУС_ИТ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор института среднего
профессионального образования

Т.Г. Прокопович
«29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

общеобразовательной учебной дисциплины: ОУД.12 Физическая культура

код специальности: 43.02.16 Туризм и гостеприимство

квалификация: специалист по туризму и гостеприимству

форма обучения: очная

Москва
2023

Рабочая программа ОУД.12 «Физическая культура» составлена на основании ФГОС среднего профессионального образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 11 ноября 2022 г. № 968, ФГОС среднего общего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 12 декабря 2022 г. № 1100 и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по специальности среднего профессионального образования 43.02.16 Туризм и гостеприимство

Разработчики рабочей программы:

Преподаватель
(высшая категория)


«29» августа 2023 г.

Чурсин А.В.

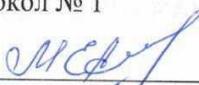
Преподаватель
(высшая категория)


«29» августа 2023 г.

Бородаенко Н.В.

Рассмотрено и одобрено на заседании предметно-цикловой комиссии Физической культуры и спорта «29» августа 2023 г., протокол № 1

Председатель предметно-
цикловой комиссии
Физической культуры и
спорта


«29» августа 2023 г.

Матюшина Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела
методического обеспечения
и контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2023 г.

Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела
методического обеспечения
и контроля качества
образовательного процесса


«29» августа 2023 г.

Крылова О.В.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы: реализация среднего (полного) общего образования в пределах ППСЗ по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство, в соответствии с примерной программой по физической культуре, с учетом естественнонаучного профиля получаемого профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общеобразовательная дисциплина ОУД.12 Физическая культура является обязательной и входит в состав общеобразовательного учебного цикла (ОП).

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

1.3. Цели и задачи общеобразовательной учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

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 и производственной 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).

1.4. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлена на отработку умений и навыков, на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.5. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

- максимальная учебная нагрузка - 78 часов;
- обязательная аудиторная нагрузка - 74 часа;
- самостоятельная (внеаудиторная) работа - 4 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	74
практические занятия	72
лекционные занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
освоение физических упражнений различной направленности	4
Итоговая аттестация в форме: 1 семестр – зачет 2 семестр – дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.		11	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Техника безопасности при проведении занятий на открытой площадке.		
	2. Техника безопасности при проведении занятий в спортивных залах.		
	Лекционное занятие	2	
Тема 1.2. Обучение низкому старту. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, методы проведения занятий, общеразвивающие упражнения,		
	2. Старт с колодок.		
	3. Прыжковые упражнения.		
	Практическое занятие 1	2	
Тема 1.3. Прыжковые упражнения. Учет в прыжках в длину с места. Совершенствование техники низкого старта.	Содержание учебного материала:	2	
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, методы проведения занятий, общеразвивающие упражнения,		
	2. Прыжковые упражнения.		
	3. Сдача контрольного упражнения		
	4. Старт с колодок.		
	Практическое занятие 2	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения.		
	2. Стартовый разгон, финиширование.		
Практическое занятие 3	2		
Тема 1.5. Учет в беге на 100 м на время с низкого старта.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения.		
	2. Сдача контрольного упражнения.		
	Практическое занятие 4	2	
Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол).		10	
Тема 2.1. Совершенствование техники передачи мяча, ведения мяча и броски в корзину. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Техника безопасности на занятиях.		
	3. Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча, с отскоком от пола, передачи мяча в движении.		
	4. Ведение мяча (низкое, высокое, спиной вперед).		

	5. Приемы овладения мячом (вырывание, выбивание).		
	6. Учебная игра с заданием.		
	Практическое занятие 5	2	
Тема 2.2. Учет в выполнении передачи мяча от груди. Совершенствование броска в корзину после ведения с двух шагов. Ведение двух мячей одновременно. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения.		
	2. Броски мяча в корзину (штрафные, с места, после ведения, в прыжке).		
	3. Совершенствование ведения.		
	Практическое занятие 6	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники броска в корзину после ведения с двух шагов. Ведение двух мячей попеременно.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Броски мяча в корзину (штрафные, с места, после ведения, в прыжке).		
	3. Ведение мяча.		
	Практическое занятие 7	2	
Тема 2.4. Учет в выполнении броска в корзину после ведения с двух шагов. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Сдача контрольного упражнения.		
	3. Приемы, применяемые против броска.		
	4. Технические действия в защите.		
	Практическое занятие 8	2	
Тема 2.5. Учет в ведении мячей попеременно и одновременно.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Освоение технических элементов баскетбола.		
	2. Ведение мяча.		
	3. Технические действия в нападении		
	Практическое занятие 9	2	
Раздел 3. Гимнастика.		13	
Тема 3.1. Разучивание акробатического соединения. Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Выполнение акробатического соединения		
	2. Упражнения на снарядах		
	3. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики, упражнения на брусках.		
	Практическое занятие 10	2	
Тема 3.2. Разучивание техники опорного прыжка через коня. Совершенствование в выполнении акробатического соединения. Упражнения на снарядах.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Разучивание технике опорного прыжка		
	2. Выполнение акробатического соединения		
	3 Упражнение на брусках (выход в упор на руки, соскок боком) и перекладине (подъем переворотом, выход силой).		
	Практическое занятие 11	2	

Тема 3.3. Учет в выполнении акробатического соединения. Упражнения на снарядах. Совершенствование техники опорного прыжка через коня.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения		
	2. Упражнения на брусках (выход в упор на руки, соскок боком) и перекладине (подъем переворотом, выход силой).		
	3. Совершенствование техники опорного прыжка		
	Практическое занятие 12	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на гимнастических снарядах.	1	
Тема 3.4. Учет в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Прыжки со скакалкой.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения.		
	2. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.		
	3. Разновидности ходьбы, бега, строевые упражнения, перестроения, общеразвивающие упражнения.		
	4. Прыжки со скакалкой.		
	Практическое занятие 13	2	
Тема 3.5. Учет в технике выполнения опорного прыжка через коня. Совершенствование упражнения на снарядах.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Сдача контрольного упражнения		
	2. Совершенствование упражнения на снарядах.		
	Практическое занятие 14	2	
Зачетное занятие за 1 семестр		2	
Раздел 4 Лыжная подготовка.		14	
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выбор и подготовка лыжного инвентаря.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Безопасность при прохождении спусков.		
	2. Безопасность при передвижении на лыжах и с лыжами в руках.		
	3. Выбор и подбор лыжного инвентаря.		
	Практическое занятие 15	2	
Тема 4.2. Техника попеременного двухшажного хода. Преодоление спусков и подъемов.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника попеременного двухшажного классического хода.		
	1. Имитация движения рук, ног.		
	2. Подводящие упражнения.		
	3. Спуски с горы в различных стойках.		
	4. Подъем в гору «елочкой».		
	Практическое занятие 16	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Овладение техникой попеременного двухшажного хода.	1	
Тема 4.3. Техника одновременных ходов. Способы торможения.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника одновременных классических ходов (бесшажного, одношажного, двухшажного).		
	2. Имитация движения рук, ног.		
	3. Подводящие упражнения.		

	4. Торможения плугом и упором.		
	5. Подъем скользящим шагом		
	Практическое занятие 17	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Овладение техникой одновременных классических ходов.	1	
Тема 4.4. Прохождение дистанции классическими ходами. Горная техника.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Прохождение дистанции с изменением способов передвижения на тренировочном круге.		
	Практическое занятие 18	2	
Тема 4.5. Учет в технике попеременных и одновременных ходов.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника попеременных и одновременных ходов.		
	2. Сдача контрольных упражнений в технике классических ходов.		
	Практическое занятие 19	2	
Тема 4.6. Учет в технике выполнения торможений и поворотов в движении.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника выполнения торможений и поворотов в движении		
	2. Сдача контрольных упражнений по технике торможений и поворотов		
	Практическое занятие 20	2	
Раздел 5 Спортивные игры (волейбол).		16	
Тема 5.1. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника выполнения передачи сверху.		
	2. Выполнение ОРУ, изучение основ техники передачи сверху, проведение учебной игры.		
	Практическое занятие 21	2	
Тема 5.2. Техника приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника выполнения приема снизу двумя руками		
	2. Выполнение ОРУ, изучение основ техники выполнения приема снизу, проведение учебной игры.		
	Практическое занятие 22	2	
Тема 5.3. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и приема мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху и приема мяча двумя руками снизу		
	2. Выполнение ОРУ, проведение учебной игры.		
	Практическое занятие 23	2	
Тема 5.4. Техника подачи мяча сверху и снизу. Передача мяча сверху и прием снизу.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника выполнения подач верхней и нижней.		
	2. Выполнение ОРУ, изучение техники выполнения подач сверху и снизу, учебная игра.		
	Практическое занятие 24	2	

Тема 5.5. Совершенствование техники элементов волейбола Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Совершенствование технических приемов в игровой ситуации		
	2. Выполнение ОРУ, совершенствование игровых элементов волейбола, учебная игра. Практическое занятие 25	2	
Тема 5.6. Учет в технике выполнения передачи сверху двумя руками, прием снизу двумя руками. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Прием контрольного норматива		
	2. Выполнение ОРУ. Практическое занятие 26	2	
Тема 5.7. Учет в технике выполнения подачи сверху и снизу. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Прием контрольного норматива		
	2. Выполнение ОРУ. Практическое занятие 27	2	
Тема 5.8. Техника элементов волейбола, применение их в игровой ситуации.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Технические элементы во время игры		
	2. Выполнение игровых элементов в различных ситуациях игры. Практическое занятие 28	2	
Раздел 6 Легкая атлетика.		12	
Тема 6.1. Упражнения со скакалкой. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника выполнения упражнений со скакалкой.		
	2. Выполнение ОРУ. Прыжки со скакалкой Практическое занятие 29	2	
Тема 6.2. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10х5м. Учебная игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника челночного бега		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений. Практическое занятие 30	2	
Тема 6.3. Упражнения у гимнастической стенки. Подтягивание. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Силовые упражнения.		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, выполнение упражнений у гимнастической стенки и на перекладине, двухсторонняя игра Практическое занятие 31	2	
Тема 6.4. Кроссовая подготовка. Двухсторонняя игра с заданием.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника бега на длинные дистанции		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, бег по пересеченной местности Практическое занятие 32	2	
Тема 6.5. Кроссовая подготовка. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Техника бега на длинные дистанции		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений, бег по пересеченной местности Практическое занятие 33	2	

Тема 6.6. Учет в беге на 3км – юноши, 2км – девушки. Игра – футбол.	Содержание учебного материала:	2	2
	1. Прием норматива в беге на 3 и 2 км.		
	2. Выполнение ОРУ, выполнение специальных беговых упражнений.		
	Практическое занятие 34	2	
<i>Дифференцированный зачет за 2 семестр</i>		2	
Всего:		78	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимуму материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины

Перечень основного оборудования:

Стойка волейбольная (2), щит баскетбольный (2), стойки бадминтонные с сеткой (1 комплект), ворота для мини-футбола (2), стол для настольного тенниса (2), скамья гимнастическая (9); шведские стенки (10), стол для армрестлинга (1), гимнастический конь (1), гимнастические маты (7), гимнастические коврики (20), мяч для волейбола (20), мяч для баскетбола (20), мяч для футбола (5), сетка для волейбола (1), обруч (15), скакалка (20), палка гимнастическая (15), бодибары (10), гантели (20), фитболы (6), набивные мячи (10), эспандеры (10), конусы (2 комплекта), навесные перекладины (6), воланы для бадминтона (20), ракетки для бадминтона (20), ракетки для настольного тенниса (10), степ-платформы (10), палки для скандинавской ходьбы (15 комплектов), табло перекидное (1), громкоговоритель (1), интерактивный стрелковый тренажер.

3.2. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601>

Интернет-ресурсы:

1. Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
2. Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных заданий.

Зачетные требования оценки уровня физической подготовленности для студентов 1 курса по дисциплине «Физическая культура» включают в себя следующее:

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p>Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:</p> <p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека; - владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний; - демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; - владеет техниками выполнения двигательных действий; - знать современное состояние физической культуры и спорта; - демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям; - уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; - знать основные принципы построения самостоятельных занятий и 	<p>зачет;</p> <p>оценка «Зачтено» ставится, если студент выполнил все контрольно-практические упражнения.</p> <p>оценка «Не зачтено» ставится, если студент не выполнил хотя бы, один из контрольно-практических упражнений.</p> <p>дифференцированный зачет</p> <p>Оценка «Отлично» ставится, если студент сдал все контрольно-практические упражнения в среднем не ниже 4,5 баллов.</p> <p>Оценка «Хорошо» ставится, если студент сдал все контрольно-практические упражнения, в среднем не ниже 4 баллов.</p> <p>Оценка «Удовлетворитель</p>

<p>– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>– 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;</p> <p>– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>– готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных:</p> <p>– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной,</p>	<p>их гигиены.</p>	<p>но» ставиться, если студент сдал все контрольно-практические упражнения, в среднем не ниже 3 баллов.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» ставиться, если студент не выполнил контрольные упражнения.</p>
--	--------------------	---

<p>физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; <p>• предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 		
---	--	--

<p>заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 		
---	--	--