Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24D69F8DE37B5248B07573823A4FCFB3
Владелец: Мякинина Лидия Петровна
Действителен: с 05.08.2024 до 29.10.2025

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
_____ Л.П.Мякинина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ. 04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

(код и наименование специальности)

квалификация: Техник-механик
Форма обучения
очная

Петухово
2024

Рабочая программа СГЦ. 04 «Иностранный язык в профессиональной деятельности» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) в редакции Приказа Минпросвещения России от 03.07.2024 № 464 по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования (квалификация: техник-механик

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства (ФГБПОУ «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»)

Разработчик:
Гайнулин Александр Львович, преподаватель ФГБПОУ «Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины	5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем дисциплины и виды работы	6
2.2. Тематический план и содержание дисциплины	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Образовательные технологии	14
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	14
3.3. Информационное обеспечение обучения	14
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
СГЦ 04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство:

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина относится к обязательным дисциплинам и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл ППССЗ

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

Цели:

-сформировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях:

- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Задачи:

-создание целостного представления о физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;

-приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;

-формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;

-воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;

-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

-приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции

Общие компетенции:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки (с преподавателем) обучающегося – 166 часов

самостоятельной работы обучающегося – 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	168
Самостоятельная работа	2
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	166
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	Не предусмотрено
практические занятия	156
курсовая работа	Не предусмотрено
самостоятельная работа	Не предусмотрено
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Второй курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия,	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Лёгкая атлетика		**18**	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК1-9
	В том числе практических занятий		
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование.	2	
	Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения.	2	
	Контрольные упражнения в беге на 100,400,500,800 метров и челночном беге.	2	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок	2	
	Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000, 5000 метров – марш-бросок (юноши) и 500, 1000, 2000 метров (девушки)	4	
Тема 2.3. Прыжок в длину	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	
Тема 1.3. Метание гранаты	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Специальные упражнения.	2	
	Отработка техники разбега при метании. Контрольные тесты.	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**10**	
Тема 2.1 Гиревое двоеборье	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника	**2**	

(юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)	перехода в рывке.		
	В том числе практических занятий	**2**	
	Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	
Тема 2.2 Круговая тренировка	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости.	2	
	Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс), жим штанги лежа.	2	
	Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		**8**	
Тема 3.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК1-9
	Подбор лыжного инвентаря, строевые приёмы с лыжами, изучение лыжных ходов	**2**	
	В том числе практических занятий	**6**	
	Изучение и отработка лыжных ходов, одношажного и двухшажного лыжного хода	2	
	Изучение и отработка попеременного и одновременного хода	2	
	Изучение и отработка подъемов, спусков. Прием контрольных нормативов	2	
Раздел 4. Спортивные игры		**20**	
Тема 4.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Отработка бросков по кольцу в движении на третьем шаге. Отработка зонной защиты. Отработка техники нападения. Учебная игра с заданием.	2	
Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**14**	
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	2	
	Отработка приёма мяча двумя руками сверху и снизу	4	
	Отработка верхней и нижней подачи мяча	4	
	Отработка блокирования	4	
Тема 4.3	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9

Футбол	**В том числе практических занятий**		
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра. Отработка ведение и передача мяча. Отработка ударов по воротам с различной дистанции.	4	
Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики		**14**	
Тема 5.1. Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок (юноши) Акробатика (девушки)	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре.	2	
	Прыжок через гимнастического «козла» высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения, лежа на спине. Соединение элементов	4	
Тема 5.2. Акробатика	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**8**	
	Кувырки, стойка на руках	4	
	Стойка на голове, лопатках, переворот боком	4	
Дифференцированный зачет			
Всего второй курс		**70**	

Третий курс

Раздел 1. Легкая атлетика		**16**	
Тема 1.1 Беговые упражнения	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	Бег прыжками, семенящий бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**4**	
	С высокого старта на 30-60 м, с низкого старта на 20-30 м, с ходу на 20-50 м, повторный бег на 30-80 м, переменный бег на 40-80 м, передача эстафетной	4	

	палочки, бег на 60-100 м.		
Тема 1.3 Бег на средние дистанции	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Повторный бег на 100-150 м, кроссовый бег с ускорениями по 50-60 м.	4	
Тема 1.4 Метание гранаты Метание мяча (девушки)	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Отработка специальных упражнений. Техника метания с места. Техника метания с разбега.	2	
Тема 1.5 Марш – бросок	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	Техника ходьбы и бега в различных условиях пересеченной местности.	4	
Раздел 2 Лыжная подготовка		**20**	
Тема 2.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	Лыжный инвентарь, лыжная одежда, обувь их выбор. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Нормативные требования по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.	4	
	В том числе практических занятий	**16**	
	Подъемы: ступающим и скользящим шагом, ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Скоростная выносливость: передвижение по равнинной и слабопересеченной. Ускорениями на отрезках соответственно 600-500 метров (юноши), 350-300 метров (девушки).	2	
	Лыжный поход на 10 км (юноши) и на 6 км (девушки)	2	
	Отработка подъемов и спусков	4	
	Отработка поворотов в движении	4	
	Лыжный поход на 10 км (юноши) и на 6 км (девушки)	4	
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики		**6**	
Тема 3.1. Гимнастика с основами акробатики	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Подтягивания, подъем переворотом, выход силой, перемахи в упоре вперед и назад, размахивания в висе, соскоки	2	

Тема 3.2. Упражнения на брусьях	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Размахивание в упоре, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах, соскоки и размахивания в упоре махом вперед и назад.	2	
Тема 3.3. Гимнастические упражнения	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**2**	
	Переворот боком. Переворот вперед. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, руках, голове	2	
Раздел 4. Спортивные игры		**24**	
Тема 4. 1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**10**	
	Передача мяча, ведение мяча в разных стойках, персональная защита, двухсторонняя игра, броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге. Ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками с остановкой и с поворотом. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху и с боку.	2	
	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге	2	
	Отработка техники защиты и нападения	2	
	Отработка техники бросков по кольцу с различной дистанции	4	
Тема 4.2. Волейбол	**Содержание учебного материала**	**8**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**8**	
	Передача мяча: подводящие упражнения – броски и ловля мяча, то же в прыжке. Броски и ловля в движении приставными шагами. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении приставным шагом по площадке. Отработка подачи.	2	
	Отработка нападающего удара, одиночное и групповое блокирование	2	
	Отработка верхней прямой подачи с места и в прыжке	4	
Тема 4.3 Футбол	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**6**	
	Удары по мячу ногой внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней, частью подъёма, носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на различной высоте.	2	
	Техника защиты и нападения в игре	4	

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**4**	
Тема 5.1. Круговая тренировка	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК1-9
	В том числе практических занятий	**4**	
	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	4	
Раздел 6 Лыжная подготовка		**10**	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**10**	
	Совершенствование техники применения попеременных – двухшажного и одношажного и одновременных: бесшажного, одношажного и двушажного ходов, способов подъемов, способов спусков, поворотов в движении и торможении плугом.	2	
	Совершенствование техник попеременных ходов	2	
	Совершенствование техники лыжных ходов	2	
	Проведение эстафеты	2	
	Принятие контрольных нормативов	2	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**6**	
Тема 7.1 Круговая тренировка	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**2**	
	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	
Тема 7.2 Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-10
	В том числе практических занятий		
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	
Тема 7.3 Гиревое двоеборье	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**2**	

(юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	
Раздел 8. Гимнастика с основами акробатики		**6**	
Тема 8.1. Упражнения на перекладине	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**2**	
	Перемахи в упоре вперед и назад, оборот в упоре вперед, повороты в упоре, влево и вправо на 180 град., размахивания в весе, соскоки махом назад.	2	
Тема 8.2. Прыжки через гимнастического коня, козла	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**2**	
	Прыжок через гимнастического «козла» высота 115-120 см в длину, согнув ноги. Прыжок через коня в длину ноги врозь.	2	
Тема 8.3 Акробатика	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**2**	
	Серия кувырков вперед и назад. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Стойка на голове и руках.	2	
Раздел 9 Спортивные игры			
Тема 9.1 Волейбол	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК1-10
	В том числе практических занятий	**6**	
	Нападающий удар (прямой): разбег и прыжок, вынос рук, метание теннисного мяча через сетку в прыжке. Серийные удары по мячу кистью у стенки. Подбрасывание мяча на различную высоту и удары по мячу над головой: нападающий удар по подброшенному мячу. Блокирование: передвижение приставными шагами и вынос рук, то же в сочетании с прыжками. Ознакомление с одиночным блокированием. Техника и тактика игры: В нападении через игрока зоны №3. В защите – выбор места для приёма мяча, страховка партнеров при приеме мяча	2	
	Отработка одиночного и группового блока	2	
	Принятие контрольных нормативов	2	
Дифференцированный зачет			
Всего за третий курс		**98**	
Всего		**168**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательные технологии

3.1.1. При реализации различных видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Практические занятия (ПЗ)	Здоровьесберегающие технологии

3.1.2. При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие активные формы проведения занятий по видам аудиторных занятий:

Вид занятия	Используемые активные формы проведения занятий
ПЗ	занятие-соревнование

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование:

Тренажер многофункциональный, гири – 2 по 16 кг.; велотренажер, скамейка для пресса, механическая беговая дорожка, скакалки – 8, баскетбольные мячи – 5, волейбольные – 3, футбольные мячи – 3, гимнастические лестницы – 4, турник, лыжная база, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

Для студентов

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: https: //znan ium.ru /catalo g/ p roduct/2202346

Дополнительные источники:

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2181924

Для преподавателя

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: https: //znan ium.ru /catalo g/ p roduct/2202346

Дополнительные источники:

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М.

Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2181924

Интернет - ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ, 2001-2009. – Режим доступа: http://www.volley.ru/

2. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола 2003- 2012. – Режим доступа: http://www.basket.ru/

3. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТРАСЛЕВАЯ БИБЛИОТЕКА по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс] / ЦОБ по ФКиС, 2001. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/

4. ФизкультУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье. Статьи по ОБЖ. Литература. – Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, устных опросов, а также выполнения обучающимися предусмотренных нормативов

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос,
Умения:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся сформированность общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Комплект заданий для проведения текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура» приводится в фонде оценочных средств, входящих в фонд оценочных средств (ФОС) по специальности.

Общие компетенции (ОК) ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК05, ОК06, ОК07, ОК08, ОК09, ОК10 считаются сформированными в части освоения дисциплины «Физическая культура», если обучающийся получил положительную оценку по дисциплине.