СП.

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от “31” августа 2023г.
Председатель_____Юсупова Г.М.

Утверждаю
Заместитель директора по НМР
_____Н.Б.Щербакова
«_1_» __09_____ 2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (далее – СПО) 22.02.06 Сварочное производство.

Разработчики:
Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (далее – СПО) 22.02.06 Сварочное производство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

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 в соответствии с ФГОС по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

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

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.

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав.

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объём часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	168
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	**2**	**3**	**4**
	II курс		
	Раздел 1		**ОК.04,08**
Тема 1.1. Физическая культура	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	Самостоятельная работа: 1.1. Доклад «Утренняя гимнастика, как залог ЗОЖ»	2	
	Раздел 2. Легкая атлетика	**31**	**ОК.04,08**
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Профессионально-ориентированное содержание**	**11**	
	Техника низкого старта	2	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	2	
	Бег 1000 м	2	
	Прыжок в длину с места	1	
	Самостоятельная работа 2.1. Оздоровительный бег 2.2. Составление комплекса ОРУ на выносливость 2.3. Реферат на тему «Профессионально-прикладное значение физического качества силы» 2.4. Составление комплекса ОРУ на гибкость	**12**	**ОК.04,08**
	Раздел 3. Баскетбол	**33**	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Совершенствование стойки игрока.	1	
	Совершенствование перемещение игрока	1	

	Тактика перемещения, остановки и поворотов игрока	2	
Тема 3.2. Передача мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**1**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники ведения мяча	2	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	2	
	Штрафной бросок	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	**Профессионально-ориентированное содержание**	**6**	**ОК.04,08**
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	2	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
	Самостоятельная работа: 3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей. 3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей. 3.3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины. 3.4. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	**20**	**ОК.04,08**
Промежуточная аттестация в форме зачета		**1**	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	**24**	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	**Профессионально-ориентированное содержание**	**12**	**ОК.04,08**
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Коньковый ход	2	
	Техника обгона впереди идущего	2	
	Совершенствование конькового хода.	2	

	Совершенствование одновременных ходов.	2	
	Бег на лыжах 1 км	2	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	
	Техника спусков, подъемов, торможений	2	**ОК.04,08**
	Бег на лыжах 2 км	2	
	Самостоятельная работа: 4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом 4.2. Бег на лыжах 2 км свободным ходом 4.3. Бег на лыжах 3 км классическим ходом	**8**	**ОК.04,08**
	Раздел 5. Гимнастика	**34**	
Тема5.1.Строевые приемы.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Передвижение. Построение и перестроение.	2	
Тема 5.2.Техника акробатических упражнений.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**10**	**ОК.04,08**
	Кувырок вперед.	1	
	Кувырок назад.	1	
	Стойка на голове и руках.	1	
	Стойка на лопатках.	1	
	Акробатические соединения.	1	
Тема5.3. Упражнения на брусьях и перекладине.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**7**	**ОК.04,08**
	Висы, упоры.	1	
	Подъем переворот.	2	
	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	Подтягивание на перекладине.	1	
	Самостоятельна работа: 5.1. Составление комплекса ОРУ на гибкость 5.2. Выполнение комплекса УГГ 5.3. Бег по пересеченной местности 5.4. Выполнение силовых упражнений	**15**	**ОК.04,08**
	Раздел 6. Волейбол	**18**	**ОК.04,08**
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	
	Совершенствование техники перемещения игрока	2	
Тема 6.2. Приемы и	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	

передачи мяча.	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	2	**ОК.04,08**
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Подача в зоны	2	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане»	**7**	**ОК.04,08**
Промежуточная аттестация в форме зачета		**1**	

	III курс		
	Раздел 1		
Тема 1.1. Физическая культура	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	Самостоятельная работа: 1.1. Доклад «Утренняя гимнастика, как залог ЗОЖ»	1	**ОК.04,08**
	Раздел 2.Легкая атлетика	**27**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Профессионально-ориентированное содержание**	**9**	**ОК.04,08**
	Техника низкого старта	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	2	
	Прыжок в длину с места	1	
	Самостоятельная работа 2.1. Оздоровительный бег 2.2. Составление комплекса ОРУ на выносливость 2.3. Реферат на тему «Профессионально-прикладное значение физического качества силы» 2.4. Составление комплекса ОРУ на гибкость	**18**	**ОК.04,08**

	Раздел 3. Баскетбол	**37**	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Совершенствование стойки игрока и перемещение игрока	2	
Тема 3.2. Передача мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**1**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	**Профессионально-ориентированное содержание**	**5**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	2	
	Штрафной бросок	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	**Профессионально-ориентированное содержание**	**8**	**ОК.04,08**
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	2	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	2	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Техника игры и правила судейства.	2	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа: 3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей. 3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей. 3.3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины. 3.4. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.	**15**	**ОК.04,08**
Промежуточная аттестация в форме зачета		**1**	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	**15**	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	

	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	
	Техника спусков, подъемов, торможений	1	**ОК.04,08**
	Бег на лыжах 2 км	1	
	Самостоятельная работа: 4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом 4.2. Бег на лыжах 2 км свободным ходом 4.3. Бег на лыжах 3 км классическим ходом	**10**	**ОК.04,08**
	Раздел 5. Гимнастика	**13**	
Тема 5.1. Техника акробатических упражнений	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Кувырок вперед, кувырок назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Акробатические соединения	1	
	Самостоятельная работа: 5.1. Составление комплекса ОРУ на гибкость 5.2. Выполнение комплекса УГГ	**10**	**ОК.04,08**
	Раздел 6. Волейбол	**16**	
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	**Профессионально-ориентированное содержание**	**1**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники перемещения игрока	1	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	1	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Совершенствование тактики игры в защите	1	
	Подача в зоны	1	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане»	**10**	**ОК.04,08**
Промежуточная аттестация в форме зачета		**1**	

	IVкурс		
	Раздел 1		
Тема 1.1. Физическая культура	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	Самостоятельная работа: 1.2.Доклад «Утренняя гимнастика, как залог ЗОЖ»	2	**ОК.04,08**
	Раздел 2. Легкая атлетика	**18**	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	**Профессионально-ориентированное содержание**	**6**	**ОК.04,08**
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Самостоятельная работа 2.1. Выполнение утренней гимнастики 2.2. Оздоровительный бег 2.3. Составление комплекса ОРУ на выносливость 2.4. Реферат на тему «Профессионально-прикладное значение физического качества силы» 2.5. Составление комплекса ОРУ на гибкость 2.6. Составление комплекса ОРУ на скорость	**12**	**ОК.04,08**
	Раздел 3. Баскетбол	**24**	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	1. Совершенствование стойки игрока	1	
	2. Совершенствование техники прыжков, остановок, поворотов	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху	1	
	Передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача одной рукой.	1	
	Передача от головы или сверху, передача одной рукой «крюком», передача одной рукой снизу.	1	
	Передача одной рукой сбоку, скрытые передачи мяча за спиной	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	**Профессионально-ориентированное содержание**	**3**	**ОК.04,08**
	Ведение с высоким отскоком.	1	
	Ведение с низким отскоком	1	

	Обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости, поворота и переводом мяча.	1	**ОК.04,08**
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Техника защиты и овладения мячом	1	
	Противодействие	1	
	Тактика нападения	1	
	Групповые, командные действия	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	**Профессионально-ориентированное содержание**	**1**	**ОК.04,08**
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
	Самостоятельная работа: 3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей. 3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей. 3.3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины у юношей. 3.4. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса у юношей.	**10**	**ОК.04,08**
Промежуточная аттестация в форме зачета		**1**	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	**16**	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	**Профессионально-ориентированное содержание**	**4**	**ОК.04,08**
	Переменные ходы	1	
	Совершенствование одновременных ходов	1	
	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
	Самостоятельная работа: 4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом 4.2. Бег на лыжах 2 км свободным ходом 4.3. Бег на лыжах 3 км классическим ходом 4.4. Бег на лыжах 4 км коньковым ходом 4.5. Бег на лыжах до 10 км коньковым ходом.	**10**	**ОК.04,08**
	Раздел 5. Гимнастика	**15**	
Тема 5.2. Техника акробатических	**Профессионально-ориентированное содержание**	**5**	**ОК.04,08**
	Кувырок вперед	1	

упражнений	Кувырок назад.	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Самостоятельная работа: 5.1. Составление комплекса ОРУ на гибкость 5.2. Выполнение комплекса УГГ 5.3. Бег по пересеченной местности 5.4. Выполнение силовых упражнений	**10**	**ОК.04,08**
	Раздел 6. Волейбол	**12**	
Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
	Нижняя прямая подача	1	
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	
	Верхняя прямая подача	1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	**Профессионально-ориентированное содержание**	**2**	**ОК.04,08**
	Совершенствование тактики игры в защите	1	
	Подача в зоны, нападающий удар	1	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане» 6.4. Оздоровительный бег. 6.5. Комплекс ОРУ	**6**	**ОК.04,08**
Промежуточная аттестация в форме зачета		**1**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты;
6. Лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2019. — 304 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с. 305

2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2.1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru

2.2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

2.3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

2.4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП 2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

2.5 Мрочко, О.Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2019. - 48 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=537854

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ДЗ, З
Основы здорового образа жизни.	ДЗ, З
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ДЗ, З
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ДЗ, З
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ДЗ, З
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав.	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

ЛР 9 Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Зачет

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

18(восемнадцать) листов

Директор ЛПК: _____

Р.Р. Минязев