Профессиональное образовательное учреждение
«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

ИНДЕКС: 109316, г. Москва, ул. Волгоградский проспект, д. 42, кор. 7. ТЕЛ: 8(495)542-78-64,

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0340156E00E4AD53A1422733AC73E9D483

Владелец: Чаев Иван Юрьевич
Действителен: с 18.11.2021 до 18.11.2022

Москва, 2021 г.

ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Общего гуманитарного и

социально-экономического цикла

Разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Протокол № _1___

от «30»августа 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

_____ / Блохина Т.С../

Заместитель директора по УМР

_____ / Чаева Е.А./

Составитель (автор): Садыков Р.Р., преподаватель

«КОЛЛЕДЖ СОВРЕМЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	4
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	6
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	9
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ СПО и направлена на формирование ОК 2, 3, 6, 10.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

1.4 Планируемые результаты рабочей программы воспитания

Формулировки личностных результатов учитывают требования Закона в части формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде, бережного отношения к здоровью, эстетических чувств и уважения к ценностям семьи.

Личностные результаты **реализации программы воспитания** *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
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.	**ЛР 9**

1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122** часов;

самостоятельной работы обучающегося **122** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**244**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**114**
В том числе:	
Лекционные занятия	8
Практические занятия	114
В форме практической подготовки	**24**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**122**
В том числе	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, а также в следующих формах: Написание рефератов Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики Изучение правил спортивных игр (волейбол, баскетбол) Участие студентов в соревнования по видам спорта	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Общие понятия, основные задачи и цели физической культуры в развитии человека	1	*1*
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	**Содержание учебного материала**		
	Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление и выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Оценка и соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 3. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. 4. Регулирование массы тела средствами физического воспитания.	8	2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		3
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину. Техника метания гранаты.		
	Практические занятия Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой. Воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.	32+12	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	32+8	
Тема 2.3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**		
	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. **Волейбол** Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием 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. Взаимодействия игроков. Учебная игра. **Бадминтон** Изучение элементов подачи и приема волана. Изучение техники нападающего удара. Изучение тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры. Сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. Решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми - воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. Тренировочные игры, двусторонние игры на счет. Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приемов игры. Спортивные игры. Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.	42	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	42	
Тема 2.4 Гимнастика	**Содержание учебного материала**		3
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. **Перекладина высокая.** Размахивая в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом соскок назад и вперед. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание. **Брусья.** Размахивание в упоре подъём махом назад. Соскок махом назад и махом вперед. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов.		

	Опорный прыжок. Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь. **Акробатика.** Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, кувырок через препятствия. Кувырок назад в стойку на руках. Переворот боком. Стойка на руках с помощью. **Инструкция** по технике безопасности на уроках гимнастики.		
	Практические занятия - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: * развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости, * повышение уровня подготовленности средствами оздоровительных видов гимнастики, * развитие двигательных способностей с использованием упражнений оздоровительных видов гимнастики, прикладных гимнастических упражнений.	12+12	
	Самостоятельная работа обучающихся - Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	12+8	
Тема 2.5. Плавание*	**Содержание учебного материала**		
	Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. **Ознакомление с мерами безопасности** при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. **Обучение технике плавания способом кроль на спине.** Общая характеристика способа плавания кроль на спине. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног и рук в кроле на спине. Обучение правильному дыханию при плавании. Изучение техники согласования движений и дыхания. Техника простого поворота и старта при плавании кролем на спине. **Обучение технике плавания способом кроль на груди.** Общая характеристика способа. Положение тела и головы. Изучение техники движения ног в кроле на груди. Изучение техники поворота при плавании кролем на груди. Преодоление увеличивающихся по длине отрезков и дистанций с различной скоростью. Развитие физических качеств с использованием упражнений плавания. *При аренде бассейна – (Освоение двигательных умений и навыков в плавании. Ознакомление с мерами безопасности при занятиях плаванием. Общие положения методик обучения плаванию. Общеразвивающие и специальные упражнения на суше.		

	Техника ныряния в глубину и длину. Совершенствование техники плавания спортивными способами плавания. Повышение уровня развития физических качеств средствами плавания. Оценка уровня овладения умениями в плавании).		
	Практические занятия - На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники плавания. - На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. - На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием: - воспитание выносливости в процессе занятий плаванием; - воспитание координации движений в процессе занятий плаванием; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием; - воспитание гибкости в процессе занятий плаванием. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию.	12	
	Самостоятельная работа обучающихся Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	8	
Тема 2.6. Лыжная подготовка*	**Содержание учебного материала**		
	Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила подбора и подготовки лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике поворота переступанием на месте. Способы лыжных ходов. Обучение технике попеременного двухшажного хода**.** Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного и двухшажного хода. Повороты на месте и в движении. Закрепление умений в ходьбе классическими ходами. Переходы с хода на ход. **Инструкция** по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		
	Практические занятия На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта: оспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;	12	

	- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; - воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся. Катание на лыжах/коньках в свободное время.	8	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		
	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 учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом 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.		*3*
	Практические занятия Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	12	
	ВСЕГО:	244	
Самостоятельная работа Изучение факторов здорового образа жизни. Освоение понятий методики физического воспитания. Составление конспекта самостоятельного занятия и индивидуальной программы занятий физической культурой с оздоровительной направленностью. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации			

движений.

Закрепление техники легкоатлетических упражнений, элементов игры в волейбол и баскетбол, повторение правил игры. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники способов плавания, поворотов и стартов. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта. Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики. Определение физического развития и функционального состояния с использованием изученных объективных методов. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз. Изучение олимпийских видов спорта.

Выполнение подводящих упражнений для совершенствования техники легкоатлетических упражнений, элементов спортивных игр, плавания, оздоровительной гимнастики.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, зала аэробики или тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).

Оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания.

Оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Печатные издания[1]

1. Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 270 с.
2. Н. Ж. Булгакова Плавание с методикой преподавания: учебник для СПО 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с.
3. Г. Н. Германов Методика обучения предмету «физическая культура».Легкая атлетика: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 461 с.
4. Е. Ф. Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО Москва: Издательство Юрайт, 2019 — 125 с.
5. Е. В. Конеевой. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО, 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 322 с.
6. С. Ф. Бурухин. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для СПО3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.
7. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
8. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
9. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
10. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

Дополнительная

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура: учебник для СПО	Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский.	3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2	Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для СПО	С. А. Литвинов.	2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 413 с.
3	Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО	Т. А. Завьялова	2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 189 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43905.html. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/182748
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 c. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8625
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 c. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70024.html. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/183309

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды формируемых профессиональных и общих компетенций**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	ОК 2, 3, 6, 10	Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы на практических занятиях: при выполнении нормативов, сдачи зачетов. **Методы оценки результатов:** - тестирование в контрольных точках; -оценка уровня развития физических качеств занимающихся проводиться по приросту к исходным показателям (для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		

Контрольно-оценочные критерии результативности занятий

Контрольные занятия, зачёты обеспечивают оперативную, текущую, итоговую, дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума - регулярности посещения обязательных занятий.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Итоговый контроль (зачёт) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащегося и самоопределения через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.