Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
_____ Е.А.Бесшапошникова
«30» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
ОУД.07 «Физическая культура»

специальности
15.02.08 «Технология машиностроения»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«14» июня 2022 года, протокол №13

Председатель ПЦК _____ /О.В.Медведева/

Петровск 2022

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения».
Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 18.04.2014 г., №350 и примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерных программ для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО» (с изменениями и дополнениями от 25.05.2017г.).

Разработчик: Змейкин А.В. – преподаватель высшей квалификационной категории Филиала СГТУ имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске

Рецензенты:
Внешний: Сачек Л.Н. – преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.».

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения».

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательной подготовке при освоении специальности 15.02.08 «Технология машиностроения».

1.3 Цели и требования к результатам освоения дисциплины

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующей цели:

− формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

− развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

− формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно оздоровительной;

− овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

− овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

− освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; − приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 приёмами 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).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося – 195 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы	195
в том числе:	
практические занятия	117
самостоятельные работы	78
промежуточная 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 в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		8	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	1-20
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Практические занятия** 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.	6		
	Самостоятельная работа	4		

	Подготовка рефератов			
Раздел 2. Легкая атлетика		52	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	1-20
Тема 2.1. **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**	**Практические занятия** 1. Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 3.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив 4. Совершенствование техники бега на дистанции 300м., контрольный норматив 5.Совершенствование техники бега на дистанции 500м., контрольный норматив 6.Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	4		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений для разминки**	10		

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	**Практические занятия** 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования 2. Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) 3. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив 5.Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени 6.Техника бега на дистанции 5000 м, без учетавремени	14		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений для развития быстроты**	10		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	**Практические занятия** 1.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши 2.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» 3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов 4. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега 5. Целостное выполнение техники прыжка в длину сразбега, контрольный норматив. 6. Техника метания гранаты. 7.Техника метания гранаты, контрольный норматив.	12		
	Самостоятельная работа **Разработка упражнений для дыхания**	10		
Раздел3. Лыжная подготовка		22	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования,	**1-20**

			утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	
Тема 3.1. **Лыжная подготовка**	**Практические занятия** 1. Лыжная подготовка (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, обучением катанию на коньках). 2. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 3. Полуконьковый и коньковый ход Передвижение по пересечённой местности. 4. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 5. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. 7. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. 9.Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5км	20		
	Самостоятельная работа **Разработка лыжного маршрута с учетом местности**	6		
Раздел 4. Легкоатлетическая гимнастика		22	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего	**1-20**

			общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	
Тема 4.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	**Практические занятия** Техника коррекции фигуры 2.Выполнение упражнений для развития различных групп мышц 3.Круговая тренировка 5-6 станций	12		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений с учетом своего веса**	10		
Раздел 5. Волейбол		32	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	
Тема 5.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	**Практические занятия** 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: 3. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. 4. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	6		

	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения 5. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков			
	Самостоятельная работа **Разработка упражнений для координации**	4		
Тема 5.2. **Техника нижней подачи и приёма после неё**	**Практические занятия** Техника нижней подачи и приёма после неё 2.Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	6		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на быстроту и ловкость**	2		
Тема 5.3. **Техника прямого нападающего удара**	**Практические занятия** Техника прямого нападающего удара 2.Отработка техники прямого нападающего удара	6		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на прыгучесть**	2		
Тема 5.4. **Совершенствование техники владения волейбольным мячом**	**Практические занятия** Техника прямого нападающего удара 2. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. 4.Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на скорость**	4		
Раздел 6. Баскетбол		22	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в	**1-20**

			соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	
Тема 6.1. **Техника выполнения ведения мяча, передача и бросок мяча в кольцо с места.**	**Практические занятия** 1. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	6		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на скорость и прыгучесть**	2		
Тема6.2. **Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок**	**Практические занятия** 1.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места 2.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	4		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на дыхание**	2		
Тема 6.3. **Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола**	**Практические занятия** Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 4.Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу 5.Совершенствование техники выполнения перемещения в	4		

	защитной стойке баскетболиста			
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на ловкость и силу**	4		
Раздел 7. Настольный теннис		18	Личностые, метапредметные и предметные компетенции в соответствии с ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413	**1-20**
Тема 7.1. **Настольный теннис**	**Практические занятия** Стойки игрока. 2. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. 3. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. 4.Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. 5.Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	11		
	Самостоятельная работа **Разработка комплекса упражнений на быстроту и скорость**	8		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета				
Всего		**195**		

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия:
Спортивный комплекс. спортивный зал

Комплекс спортивного оборудования: козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки

Горизонтальный юлок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1 Печатные и электронные издания

Основные учебные издания:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования, – М., 2020. – 320 с.

2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физическойкультуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. - Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135с.— 978- 5-4486-0765-3. Режимдоступа:http://www.iprbookshop.ru/81323.html

3. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 366 с. — ISBN 978-5-406-02452-2. — URL: https://book.ru/book/936107

4. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с.— ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: https://book.ru/book/936250.

5. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С.Ю.Крыжановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — 978-5-4488-0298-0, 978-5- 4497-0173-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/85501.html

6. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: https://book.ru/book/932719

7. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522- URL: https://book.ru/book/932718

Дополнительные учебные издания:

8. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов: учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-5253-8. — URL: https://book.ru/book/938404.

9. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. URL: https://www.iprbookshop.ru/98644.html

10. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248.

3.2.2. Интернет ресурсы

11. https://www.minsport.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

12. http://www.edu.ru(Федеральный портал «Российское Образование»). 13. https://olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России). 14. http://voenn.info/fizp.shtml(сайт: Учебно-методическиепособия 15. «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-библиотечная система:

16.ЭБС «elibrary», ООО «РУНЭБ»

17.ЭБС «IPRbooks», ООО «Ай Пи Ар Медиа»

18.ЭБС «Лань», ООО «Издательство Лань»

19.ЭБС «PROFобразование»

20.ЭБС «Book.ru»

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.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа

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;	Самопроверка Взаимопроверка Тестирование Практическая Работа
− 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	
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 приёмами 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).	

4.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1 Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

− достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

− адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

− комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

− объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

− метод расчета первичных баллов;
− метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно цикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2) и самостоятельных работ (приложение 3) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.