

Приложение №3 к ППССЗ

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ БИЗНЕСА И СТРАТЕГИЙ**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТИ

34.02.01 Сестринское дело

форма обучения – очная

срок обучения – 2 года 10 месяцев

Рабочая программа рассмотрена на
заседании ПЦМК «Сестринское дело»
«01» сентября 2023 года, протокол № 1
Председатель ПЦМК: Е.М. Бондарчук

Саратов 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

34.02.01 Сестринское дело

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области сестринского дела.

Разработчик: АНПОО «ИРБиС»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

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

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **34.02.01 Сестринское дело**.

1.2 Место дисциплины в структуре ПССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **34.02.01 Сестринское дело**.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся СПО является формирование физической культуры и способности использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей деятельности, а также формирование необходимых компетенций.

Задачи учебной дисциплины

- формированию у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- понимание места и роли физической культуры и спорта в общей культуре человека, их социальное значение и функции.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие;
- повышение тренированности и работоспособности, развитие и совершенствование психофизических качеств и психомоторных способностей;
- практическое применение самоконтроля, самоопределение в оздоровительных системах физической культуры;
- обучение источникам и составным частям индивидуального здоровья человека, основам культуры самосохранения в перспективе профессиональной деятельности будущих специалистов.

1.4 Требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя:

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

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

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

В результате освоении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

- основы здорового образа жизни;

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

**Планируемые личностные результаты
в ходе реализации образовательной программы**

| 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 |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | ЛР 12 |
| Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности | |
| Непрерывно совершенствующий профессиональные навыки через дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации и программы профессиональной переподготовки), наставничество, а также стажировки, использование дистанционных образовательных технологий (образовательный портал и вебинары), тренинги в симуляционных центрах, участие в конгрессных мероприятиях | ЛР 13 |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 112 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 112 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 112 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| <i>Итоговая аттестация в форме другой формы контроля 3,4,5 семестр, дифференцированного зачета - 6 семестр</i> | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура 2 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Количество часов | | 72 | |
| Глава 1. Введение | | 2 | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | |
| | 1 Основные понятия и требования. Инструктаж по технике безопасности. | | |
| Глава 2. Гимнастика на песке | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| Тема 2.1. Общие развивающие упражнения | Содержание | | |
| | Практическое занятие | | |
| | 1 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте. Выполнение комплекса УГГ. 2 Выполнение комплексов на песке. | | |
| Глава 3. Подвижные игры и эстафеты на песке | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| Тема 3.1. Подвижные игры на песке | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 ОРУ, Игра Пионербол 2 ОРУ, Игра 3 мяча | | |
| Тема 3.2. Эстафеты на песке | Содержание учебного материала | | |
| | Практическое занятие | | |
| | 1 Проведение различных эстафет на песке. | | |
| Глава 4. пляжный волейбол | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| Тема. 4.1 Техника | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| безопасности, стойка и перемещения волейболиста | 1 | Выполнение перемещений. Игра 3 мяча. | | |
| Тема 4.2 Обучение передачи 2 руками сверху | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, выполнение передач в колоннах, над собой. | | |
| | 2 | Выполнение передач в тройках, парах. | | |
| Тема 4.3. Обучение передачи снизу 2 руками | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | ОРУ, выполнение передач в колоннах, кругах, над собой. Выполнение передач в парах, тройках. | | |
| Тема 4.4 Обучение подачи, прием | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Выполнение подачи снизу и прием мяча. Силовые упражнения. Повторение передач сверху и снизу 2 руками. | | |
| Тема 4.5 Нападающий удар и блок | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение спецупражнений для изучения техники нападающего удара. | | |
| | 2 | Выполнение упражнений для изучения одиночного блокирования. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| Тема 4.6 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| | 2 | Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 4.7 Контрольный урок Зачёт | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Сдача нормативов по волейболу и физической подготовке. Итоги, зачёт. | | |
| Глава 5. Пляжный футбол | | | | |
| Тема 5.1 Техника | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| безопасности, стойка и перемещения | 1 | Выполнение стойки, заданий на силу и выносливость. | | |
| | 2 | Выполнение перемещений, упражнения на песке. | | |
| Тема 5.2 Передачи мяча, ведение | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение передач в колоннах, в тройках, в парах. Упражнения на силу. | | |
| | 2 | Выполнение ведения. Упражнения на координацию. | | |
| Тема 5.3 Совершенствование ведения мяча, перехват, выбивание мяча | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение упражнений с ведением мяча, выбивание мяча, обводка, перехват. Силовая подготовка | | |
| Тема 5.4 Техника броска | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение бросков. Выполнение упражнений на меткость и выносливость. | | |
| | 2 | Выполнение бросков с разных точек. Выполнение штрафного броска. | | |
| Тема 5.5 Передача мяча после ведения | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение ОРУ в движении и на месте. Выполнение задания по изучению ведения. Броски с различных точек. Силовая подготовка. | | |
| | 2 | Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 5.6 Совершенствование техники футбола | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов в футболе. | | |
| | 2 | Разминка футболиста. Двухсторонняя игра. | | |
| Тема 5.7 Контрольный урок | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Сдача нормативов по футболу. | | |
| | 2 | Сдача нормативов по физической подготовке. | | |
| Глава 6. Пляжный теннис | | | | |
| Тема 6.1 Техника | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|--------------------------------|
| безопасности, стойка и техника броска | 1 | ОРУ. Обучение стойки и техники броска. Выполнение бросков. Выполнение различных заданий на технику броска и меткость. Силовые упражнения. | | |
| | 2 | ОРУ. Игра Набор очков. Игра Большой раунд. Силовые упражнения. | | |
| Тема 6.2 Совершенствование броска | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, Выполнение бросков. Игра Набор очков, крикет. | | |
| | 2 | Выполнение норматива. | | |
| <i>Глава 7. Легкая атлетика на песке</i> | | | | |
| Тема 7.1 Бег | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ. Пробегание дистанций 100 м. | | |
| | 2 | Выполнение специальных беговых упражнений. | | |
| Тема 7.2 Прыжки в длину | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений. | | |
| | 2 | Неоднократное выполнение прыжка в длину с места | | |
| Тема 7.3 Терринкур | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, прохождение дистанции с разной скоростью | | |
| Тема 7.4 Контрольные нормативы зачёт | Содержание учебного материала | | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение контрольных норм по физ. подготовке. | | |
| | 2 | Подведение итогов. | | |
| | | | | |

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура 3 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|-------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Количество часов | | 40 | |
| Глава 1. Введение | | | |
| Тема 1.1. Здоровый образ жизни | Содержание учебного материала | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | |
| | 1 Основные понятия и требования. | | |
| Глава 2. Гимнастика на песке | | | |
| Тема 2.1. Общие развивающие упражнения | Содержание учебного материала | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | |
| | 1 Выполнение комплекса ОРУ в движении и на месте, упражнения с обручем. | | |
| | 2 Выполнение комплекса УГГ. | | |
| 3 Выполнение комплексов на песке. | | | |
| Тема 3.1. Бадминтон | Содержание учебного материала | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | |
| | 1 ОРУ, игра бадминтон | | |
| Глава 4. Подвижные игры и эстафеты на песке | | | |
| Тема 4.1. Подвижные игры на песке | Содержание учебного материала | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | |
| | 1 ОРУ. Игра Пионербол. Игра 3 мяча | | |
| Тема 4.2. Эстафеты на песке | Содержание учебного материала | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практическое занятие | | |
| | 1 Проведение различных эстафет на песке. | | |
| Глава 5. Пляжный волейбол | | | |
| Тема 5.1 Совершенствование техники волейбола и двухсторонняя игра | Содержание учебного материала | 4 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | |
| | 1 Выполнение разных заданий на технику волейбола. Силовые и прыжковые упражнения. | | |
| 2 Двухсторонняя игра. | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|--------------------------------|
| Тема 5.2 Контрольный урок Зачёт | Содержание учебного материала | | 6 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Сдача контрольных нормативов. Оценка умений и навыков в технике волейбола. | | |
| | 2 | Подведение итогов. Зачёт. | | |
| Глава 6. Пляжный футбол | | | | |
| Тема 6.1 Совершенствовани е техники футбола | Содержание учебного материала | | 6 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение комплекса ОРУ. Повторение всех технических приемов. | | |
| | 2 | Разминка футболиста. Двухсторонняя игра. | | |
| Глава 7. Пляжный теннис | | | | |
| Тема 7.1. Совершенствовани е броска | Содержание учебного материала | | 8 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | ОРУ, Выполнение бросков. | | |
| | 2 | Игра. Набор очков, крикет. | | |
| | 3 | Большой раунд. | | |
| | 4 | Выполнение норматива. | | |
| Тема 7.2 Контрольные нормативы зачёт | Содержание учебного материала | | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Выполнение контрольных норм по физ.подготовке. | | |
| | | Дифференцированный зачёт. | 2 | ОК.04, 06, 08. ЛР 9, 12, 13 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы требует наличие спортивного зала, стадиона, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажеров и спортивного инвентаря.

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

Информационные условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы (<https://ирбис-дистант.рф>; <https://PROFSPO.ru>; <https://sferum.ru>);
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

В целях обеспечения реализации Программы в АНПОО «ИРБиС» используется электронная библиотека, обеспечивающая доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

Библиотечный фонд укомплектован электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую Программу темам, и включает в себя:

Основные учебные издания:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/80802>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFOбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие / А. В. Сафошин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — 2-е изд. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2019. — 392 с. — ISBN 978-5-4263-0744-5. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/94698>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные учебные издания

4. Карась Т.Ю. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО/ Карась Т.Ю.—Электрон.текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019. — 52 с. — Режим доступа: <http://www.profspo.ru/86141> .

5. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие/ Гуревич И.А.— Электрон.текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.profspo.ru/20159> .

Методические указания для обучающихся для освоения дисциплины

6. Методические рекомендации к практическим работам, утвержденные МК.

Периодические издания:

7. Известия Уральского Федерального университета. Серия 3. Общественные науки. Издательство: Уральский федеральный университет.— PROОбразование

Интернет - ресурсы:

8. Методические указания по освоению дисциплины (СПО) [Электронный ресурс] - Режим доступа: [Http://Mamutkin.Ucoz.Ru](http://Mamutkin.Ucoz.Ru)-раздел Электронные учебники

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При изучении дисциплины применяются следующие **современные образовательные технологии**: метод индивидуализации, обучение в сотрудничестве (индивидуально и группами), информационно-коммуникационные технологии (ресурс «Интернет»).

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы контроля: текущий контроль (сдача контрольных нормативов по темам) и (устный контроль по рефератам). Итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в том и норм ГТО).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля знаний, осуществляемого в виде тестирования, в форме устного и письменного опроса по контрольным вопросам соответствующих разделов, а также в ходе проведения итогового контроля в форме дифференцированного зачета по завершению курса.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений, знаний.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|---|--|
| <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | <ul style="list-style-type: none"> - свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота - логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний - применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья | <p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> |
| <p>умения</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование разнообразных форм и видов 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; | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - демонстрация приверженности к здоровому образу жизни; - применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности; | <p>Тестирование Оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>- оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | | <p>- выполнение нормативов общей физической подготовки</p> |
|---|--|--|