Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

образовательной программы среднего профессионального образования (программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих)

**35.01.24 Управляющий сельской усадьбой**

2024 г.

Рабочая программа разработана на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии **35.01.24 Управляющий сельской усадьбой** от 02.08.2013г № 721 (ред. от 03.07.2024) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **35.01.24 Управляющий сельской усадьбой** (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013г N 29684) ;
* Приказа Минпросвещения России, утвержденного от 03 июля 2024 года № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 августа 2024 г., регистрационный № 79088);
* Приказа Министерства просвещения Российской Федерации   
  № 762 от 24 августа 2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
* Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии **«35.01.24 Управляющий сельской усадьбой»**

**Организация-разработчик**:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

**ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 7 от 28.06.2024 г.**

Разработчик: Болдарева А.В. преподаватель.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………………………..стр.** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………….стр.** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..………………………….стр.** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……………………………..стр.** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФК.00 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа дисциплины «ФК.00 Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии **35.01.24 «Управляющий сельской усадьбой».**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

Учебная дисциплина **«35.01.24 Управляющий сельской усадьбой»** входит в состав цикла «Физическая культура».

* 1. **Цель и планируемые результаты 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.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ОК** | **Формулировка компетенции** |  | **Знания, умения** |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | **Умения:** | |
|  | организовывать работу коллектива и команды |
|  | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности |
| **Знания:** | |
|  | психологические основы деятельности коллектива |
|  | психологические особенности личности |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста | **Умения:** | |
|  | грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке |
|  | проявлять толерантность в рабочем коллективе |
| **Знания:** | |
|  | правила оформления документов |
|  | правила построения устных сообщений |
|  | особенности социального и культурного контекста |
| 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 | **Умения:** | |
|  | проявлять гражданско-патриотическую позицию |
|  | демонстрировать осознанное поведение |
|  | описывать значимость своей специальности |
|  | применять стандарты антикоррупционного поведения |
| **Знания:** | |
|  | сущность гражданско-патриотической позиции |
|  | традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений |
|  | значимость профессиональной деятельности по специальности |
|  | стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях | **Умения:** | |
|  | соблюдать нормы экологической безопасности |
|  | определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности |
|  | организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства |
|  | организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона |
|  | эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях |
| **Знания:** | |
|  | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности |
|  | основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности |
|  | пути обеспечения ресурсосбережения |
|  | принципы бережливого производства |
|  | основные направления изменения климатических условий региона |
|  | правила поведения в чрезвычайных ситуациях |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Умения:** | |
|  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
|  | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
|  | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности |
| **Знания:** | |
|  | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
|  | основы здорового образа жизни |
|  | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности |
|  | средства профилактики перенапряжения |
| ОК 09 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках | **Умения:** | |
|  | понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы |
|  | участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы |
|  | строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности |
|  | кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые) |
|  | писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы |
| **Знания:** | |
|  | правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы |
|  | основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) |
|  | лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности |
|  | особенности произношения |
|  | правила чтения текстов профессиональной направленности |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **90** | |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **0** | |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий** | **90** | |
| **Практическая подготовка** | **90** | |
| в т.ч. профессионально-ориентированного содержания | **26** | |
| **Лабораторно-практические занятия** | **0** | |
| *Форма промежуточной аттестации в виде* ***зачета, дифференцированного зачета*** | **5 семестр** | **6 семестр** |
| 16 | 32 |
| **7 семестр** | **8 семестр** |
| 22 | 20 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч.** |
| 1 | 2 | 3 |
| **3 курс (5 семестр)** | | |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика** | |  |
| **Тема 1. Средства физической культуры** | **Практическая подготовка** | **2** |
| 1. 1.Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности (ОУД.09 Физическая культура) | 2 |
| 1. 2.Средства профилактики перенапряжения, стресса | 2 |
| **Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики** | **Практическая подготовка** | **2** |
| 1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений (ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности) | 2 |
| **Тема 3. Бег на короткие дистанции. Спортивная ходьба** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1.Бег на короткие дистанции. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров | 2 |
| 2. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы | 2 |
| **Тема 4. Эстафетный бег. Бег на средние и длинные дистанции** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | 2 |
| 2. Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Бег 300 (500) м. на время  (ОП.07 Безопасность жизнедеятельности) | 2 |
| **Тема 5. Силовая подготовка** | **Практическая подготовка** | **2** |
| 1. Подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа. Сгибание рук в упоре | 2 |
| **6 семестр** | | |
| **Раздел 2. Лыжная подготовка** | |  |
| **Тема 1. Строевые**  **упражнения с лыжами**  **Классические хода** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1. Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж, носков лыж. Поворот махом на два счета (ОУД.07 Математика) | 2 |
|  | 2. Освоение техники классических ходов | 2 |
| **Тема 2. Подъемы и спуски. Основные способы передвижения** | **Практическая подготовка** | **6** |
| 1.Основные способы и техника выполнения подъемов и спусков с горы | 2 |
| 2.Техника выполнения способов передвижения.  3. Применение основных способов передвижения в различных условиях скольжения (ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности) | 2  2 |
| **Тема 3. Проведение соревнований по лыжным гонкам** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1.Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 2-3 км | 2 |
| 2.Прохождение дистанции 2 км на лыжах без учета времени | 2 |
| **Раздел 3. Гимнастика** | |  |
| **Тема 1. Современные оздоровительные виды гимнастики. Акробатика** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1.ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов(ОУД.13 Биология) | 2 |
| 2.Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Выполнение акробатических комбинаций(ОУД.09 Физическая культура) | 2 |
| **Раздел 4.** **Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии** | **Практическая подготовка** | **14** |
| 1.Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения | 2 |
| 2. Игры: волейбол, баскетбол, футбол (ОУД.10 Основы безопасности жизнедеятельности) | 2 |
| 3. Настольный теннис | 2 |
| 4. Эстафеты (деловая игра) | 2 |
| 5. Игры на воспитание выносливости, точности, ловкости | 2 |
| 6. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков | 2 |
| 7.Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения (ОУД.13 Биология) | 2 |
| **4 курс (7 семестр)** | | |
| **Раздел 5. Спортивные игры (Баскетбол)** | |  |
| **Тема 1. Передвижение, остановки, повороты** | **Практическая подготовка** | **2** |
| 1. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Передвижение в нападении и в защите | 2 |
| **Тема 2. Ведение, передачи мяча** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1. Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения с изменением высоты отскока | 2 |
| 2. Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из–за головы, от плеча на месте и в движении | 2 |
| **Тема 3. Бросок в корзину.**  **Индивидуальные,**  **групповые и командные действия** | **Практическая подготовка** | **6** |
| 1.Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Штрафной бросок | 2 |
| 2. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия. Овладение личной защитой на своей половине и по всей площадке.  3. Двухсторонняя игра (УП.01 Учебная практика) | 2  2 |
| **Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)** | |  |
| **Тема 1. Техника игры в нападении** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1.Передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад | 2 |
| 2.Передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Верхняя, нижняя, прямая подачи. Нападающий удар | 2 |
| **Раздел 7. Изучение упражнений для развития профессионально значимых групп мышц спины и живота** | **Практическая подготовка** | **6** |
| 1.Определение профессионально значимых групп мышц для специальности (ОУД.13 Биология) | 2 |
| 2.Виды и техника выполнения упражнений для развития групп мышц живота и спины - динамические, статические | 2 |
| 3.Отработка упражнений для мышц спины и живота: мостик на плечах, «канкан», ножницы | 2 |
| **8 семестр** | | |
| **Раздел 8. Лыжная подготовка** | |  |
| **Тема 1. Одновременные ходы. Подвижные игры и эстафеты на лыжах** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1. Передвижение на лыжах. Одновременные ходы | 2 |
| 2.Проведение подвижных игр с элементами лыжной подготовки | 2 |
| **Раздел 9. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека** | |  |
| **Тема 1.**  **Средства и методы воздействия физической культуры на личность** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1. Атлетическая гимнастика. Челночный бег 3x10 | 2 |
| 2. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования | 2 |
| **Тема 2. Базовая и танцевальная аэробика** | **Практическая подготовка** | **4** |
| 1.Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики | 2 |
| 2. Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики(ОУД.13 Биология) | 2 |
| **Тема 3. Комплекс упражнений на развитие силой выносливости, на развитие координации движений** | **Практическая подготовка** | **8** |
| 1.Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов (ОУД.06 Иностранный язык) | 2 |
| 2. Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений | 2 |
| 3.Преодоление полосы препятствий.  4. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений, реакции | 2  2 |
| **Самостоятельная работа при изучении** учебной дисциплины «Физическая культура» | *Подготовка презентации по темам:* |  |
| Составить и провести комплекс упражнений утренней и производственной гимнастики, физкультминутки» | **2** |
| Комплекс атлетической, ритмической гимнастики | **2** |
| Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз | **2** |
| *Баскетбол* |  |
| Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении | **2** |
| Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость | **2** |
| Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации | **2** |
| *Волейбол* |  |
| Повторить правила игры. ОФП. Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Индивидуально – тактические действия в защите и нападении. | **2** |
| Способы подача мяча. Блокирование. Нападающий удар |  |
| Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации | **2** |
| *Легкая атлетика* | **2** |
| Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить прыжки в длину и в высоту. ОФП | **2** |
| Повторить техникум бега на короткие, средние и длинные дистанции | **2** |
| Повторить прыжки в длину. ОФП | **2** |
| *Футбол* |  |
| Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка | **2** |
| Повторить способы ведения мяча, ударов, приемы и передачи мяча | **2** |
| Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении | **2** |
| Остановка мяча ногой и грудью, удар головой по мячу. Тактика игры. Комбинации | **2** |
| *Лыжная подготовка* |  |
| Повторить: ОФП, строевую подготовку. Подготовку лыж к занятиям. | **2** |
| Виды ходов (классический, коньковый). Методы спусков и подъемов, преодоление препятствий | **2** |
| Развитие общей и скоростной выносливости | **2** |
| *Гимнастика* |  |
| Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз | **2** |
| Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки | **2** |
| Составить комплекс упражнений физкультминутки, игры и эстафеты | **2** |
| Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта | **1** |

# **3. условия реализации программы учебной дисциплины**

* 1. **Материально-техническое обеспечение**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «физическая культура» входят:

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:**

• стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

• кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

**Открытый стадион широкого профиля:**

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, и.т.п.).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 10-11 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: “Просвещение”, 2020.

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента/ А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 299 с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2019. - 213 с.

4. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учрежд. среднего проф.образов. -14-е изд., испр. - М., 2017

**3.2.2. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викерчук М.И., Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения (знания, умения) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| **уметь:** | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Текущий контроль в форме: зачета Промежуточная аттестация в форме: -дифференцированного зачета |
| **знать:** |  |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни | Текущий контроль в форме:  - зачета  Промежуточная аттестация в форме:  - дифференцированного зачета |

Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 2. Организовывает собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | Понимает цель и задачи деятельности, определенные руководителем. Понимает алгоритм предстоящей деятельности, определенные руководителем. Понимает критерии оценки результатов собственной деятельности. Владеет типовыми методами для осуществления деятельности по выполнению профессиональных задач | Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы (работа на практических занятиях) |
| ОК 3. Анализирует рабочую ситуацию, осуществляет текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, несет ответственность за результаты своей работы | Действует по разработанному плану (технологии выполнения работ), соблюдая установленные сроки. Анализирует и корректирует рабочую ситуацию с учетом критериев оценки задания и рекомендаций руководителя. Выполняет самооценку результатов своей деятельности в соответствии с критериями оценки задания. Презентует результаты деятельности в соответствии с требованиями, указанными в задании |
| ОК 6. Работает в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами | Демонстрирует навыки командной работы. Проявляет бесконфликтность  (конструктивность) в общении с коллегами, руководством, клиентами |
| ОК 7. Организовывает собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности | Соблюдает правила организации рабочего места. Соблюдает инструкции по технике безопасности в профессиональной деятельности. Соблюдает требования экологической безопасности в профессиональной деятельности |
| ОК 9 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | Проявляет интерес к освоению основ воинской службы. Демонстрирует готовность к службе в рядах Российской армии. Понимает значимость профессиональных знаний и умений для исполнения воинской обязанности |