

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО
Педагогическим Советом СПбМТА
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб МТА
В.А. Никитин
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Номер регистрации_____

Санкт-Петербург

2023 г.

Рабочая программа разработана на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), 2022 г.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии физической культуры и безопасности жизнедеятельности, протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Председатель ЦМК _____/А.Н.Колесова/

Разработчики _____/С.В.Калмыкова /

Согласовано:

Методист _____/ _____/

Согласовано:

Зам. директора по УМР _____/О.И. Федорянич/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	Стр. 4
2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей»

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для учебных заведений СПО.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1 Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

Развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен освоить вид профессиональной деятельности 23.01.17 «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» и соответствующие ему профессиональные компетенции:

Код и наименование формируемых компетенций	<i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i>	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение	- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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

	в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: в) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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
ОК 08 Использовать средства физической	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
---	--	--

1.1.1. Перечень общих компетенций

Вышеперечисленные умения, знания, направлены на формирование у обучающихся общих и профессиональных компетенций (ОК):

ОК1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством
ОК5	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК6	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.1.2. Перечень профессиональных компетенций

Выпускник, освоивший программу СПО по профессии, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК)

межпредметных:

МП 1	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МП 2	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МП 3	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МП 4	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;
МП 5	формирования навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МП 6	умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее–ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

П1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	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)

1.1.3. В результате освоения профессионального модуля обучающийся должен получить следующие умения:

У1	Определять уровень собственного здоровья по тестированию
У2	Составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики
У3	Овладеть элементами техники движения: беговых, прыжковых,
У4	Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления
У5	Овладеть техникой спортивных игр
У6	Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовый и ОФП и СФП подготовки)
У7	Овладеть системой дыхания упражнений в процессе выполнения движения для повышения работоспособности
У8	Определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями
У9	Выполнять контрольные упражнения

знания:

31	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни
32	Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности
33	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности
34	Знать состояние своего здоровья

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижения обучающимися следующих результатов:

личностных:

Л1	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
Л2	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курение, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
Л4	приобретения личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5	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;
Л6	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
Л7	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
Л8	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной, и физкультурной деятельности;
Л9	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;
Л10	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л11	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью;
Л12	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
Л13	готовность к служению Отечеству, его защите.

2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	54
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	50
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация (в форме Дифференцированного зачета)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.409 повар кондитер 43.01.09. «Повар кондитер»

Наименование разделов и тем Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	
	Раздел 1. Основы физической культуры		ОК 01-06 ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное	Содержание учебного материала	1	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	Раздел 2. Легкая атлетика	24	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	ОК 01-06 ОК 08
	Практическое занятие : Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Оказание ПМП при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие : .Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.	2	
	Практическое занятие : Легкая атлетика. Кроссовая подготовка .Техника беговых упражнений	2	
	Практическое занятие :Отработка техники бега на короткие дистанции низкого и высокого старта	2	
		2	
Тема 2.2 Совершенствование Прыжка в длину	Практическое занятие :Техника прыжка в длину с места	4	ОК 01-06 ОК 08
	Практическое занятие : «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	4	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие : Техника бега на длинные дистанции	4	
	Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	4	

	Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»		
Тема 2.4. Бег на средние дистанции	Практическое занятие :Техника бега на средние дистанции. 1.Практическое занятие: «Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши»	6	ОК 01-06 ОК 08
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с	4	
Раздел 3.	Спортивные игры		
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практическое занятие :Баскетбол: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	1	ОК 01-06 ОК 08
	Практическое занятие Баскетбол: «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	1	
	Практическое занятие :Баскетбол: «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	1	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение– 2 шага – бросок	Практическое занятие :Баскетбол: Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	1	ОК 01-06 ОК 08
	Практическое занятие Баскетбол: «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	
	Практическое занятие: Баскетбол: «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	1	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практическое занятие: Баскетбол: Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	1	
	Практическое занятие: Баскетбол:Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Практическое занятие ; Баскетбол:Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 1.Практическое занятие Баскетбол: «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»	1	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Практическое занятие : Баскетбол:Техника владения баскетбольным мячом	1	ОК 01-06 ОК 08
	Практическое занятие: Баскетбол: « Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом»	1	
	Практическое занятие Волейбол: « Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	1	

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Практическое занятие Волейбол: «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещение	3	OK 01-06 OK 08
	Практическое занятие Волейбол: «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»	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практическое занятие Волейбол: «Отработка техники нижней подачи и приёма после неё»	7	OK 01-06 OK 08
	Практическое занятие Волейбол: Техника нижней подачи и приёма после неё		
	Практическое занятие Волейбол: Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие Волейбол: Техника прямого нападающего удара	2	OK 01-06 OK 08
	Практическое занятие Волейбол: «Отработка техники прямого нападающего удара»		
	Практическое занятие Волейбол: Техника прямого нападающего удара		
	Практическое занятие Волейбол: «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	3	OK 01-06 OK 08
	Практическое занятие Волейбол: «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»		
	Дифференцированный зачет		
Всего		34	г

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии 2 спортивных зала, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

1. Брусья.
2. Маты гимнастические.
3. Гимнастические скамейки.
4. Стенки гимнастические.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, арабские.
6. Стойки волейбольные.
7. Насос.
8. Щиты баскетбольные
9. Мячи набивные.
10. Свистки сигнальные.
11. Сетки волейбольные, баскетбольные.
12. Номера участников соревнований.
13. Стойки для прыжков, планка.
14. Рулетки.
15. Флажки судейские.
16. Эстафетная палочка.
17. Секундомер.
18. Скакалки.
19. Обручи.
20. Калькулятор.
21. Форма волейбольная, баскетбольная, футбольная

Технические средства обучения:

- ноутбук;

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий:

Основные источники:

1. Учебник: А. А. Бишаева «Физическая культура. для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с.

Интернет-ресурсы

<http://lib.sportedu.ru>:

Московский институт физической культуры и спорта

<http://www.vniifk.ru>

Журнал «Физическая культура в школе»

<http://www.volley.ru/>

Всероссийская федерация волейбола

<http://www.gorodki ogr/>

Федерация городошного спорта

<http://www.rfs.ru/>

Российская федерация баскетбола

<http://www.lapta.ru/>

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровье сберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения 1-2 курса дисциплины в форме зачёта.

3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентного подхода при преподавании дисциплины «Физическая культура» используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровье сберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения 4 курса дисциплины в форме

Дифференцированного зачёта.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура": Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.	Оперативный контроль: - сдача нормативов
Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.	Входной контроль: -собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос.
Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах.	Оперативный контроль: - сдача нормативов.
Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Входной контроль: -собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос.

Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - сдача нормативов.
Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов
Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос;
Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.	Входной контроль: - собеседование Оперативный контроль: - устный фронтальный опрос; - проверка и оценка докладов.
Уметь выполнять упражнения:	Итоговый контроль

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см); - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - тест Купера — 12-минутное передвижение; - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).	- дифференцированный зачёт
---	----------------------------

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
---	---------------------------------------	-------------------------------------

Личностные результаты		
готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению	- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания; - воспитанность и тактичность; - демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
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	- отказ от курения, употребления алкоголя; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих; - оказание первой помощи	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья
потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	- готовность вести здоровый образ жизни; - занятия в спортивных секциях;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения; - сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности	Успешное прохождение учебной практики. Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
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	- демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе - демонстрация форсированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; - проявление общественного сознания;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

числе профессиональной, практике.		
готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- умение ценить прекрасное;	Творческие и исследовательские проекты.
способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	- занятия в спортивных секциях; - забота о своём здоровье и здоровье окружающих;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности	- демонстрация интереса к будущей профессии; -выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач	Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика Творческие проекты
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;	- навыки сотрудничества; - эффективно разрешать конфликты	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно оздоровительной деятельностью	- потребность занятий спортом - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- оказание первой помощи - эффективный поиск необходимой информации;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
патриотизм, уважение к своему народу, чувство	- проявление активной жизненной позиции;	Интерпретация результатов

ответственности перед Родиной;	- проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ; - уважение общечеловеческих и демократических ценностей - демонстрация готовности к исполнению воинского долга	наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Своевременность постановки на воинский учет Проведение воинских сборов
готовность к служению Отечеству, его защите;	- проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
метапредметные результаты		
способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - умение планировать собственную деятельность; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности; - использование различных ресурсов для достижения поставленных целей	Контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося; открытые защиты проектных работ
готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио
освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - использование различных методов решения практических задач	Семинары Учебно-практические конференции Конкурсы Олимпиады
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности,	- использование различных источников информации, включая электронные;	Подготовка рефератов, докладов, курсовое

включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач; - соблюдение техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.	проектирование, использование электронных источников. Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;	- сформированность представлений о различных социальных институтах и их функциях в обществе (институте семьи, институте образования, институте здравоохранения, институте государственной власти, институте парламентаризма, институте частной собственности, институте религии и т. д.)	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.
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;	- демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.