

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)  
«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГАОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК имени И.И. Месяцева  
ФГАОУ ВО «МГТУ»

\_\_\_\_\_ И.В. Артеменко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета: ОГСЭ.05 Физическая культура  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт  
по программе базовой подготовки  
форма обучения очная

Мурманск  
2022 г.

**Рассмотрено и одобрено на заседании**  
Методической комиссии преподавателей  
дисциплин профессионального цикла  
специальностей отделения судовой энер-  
гетики

**Разработано**  
на основе ФГОС СПО по специальности,  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт,  
утвержденного приказом Министерства обра-  
зования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 69

Председатель МКо (МО/ ЦК)

А.А. Недвига

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Автор(ы) (составители): Кравец О.Н., преподаватель «ММРК имени И.И. Месяцева»  
ФГАОУ ВО «МГТУ»

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»** составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 69; учебным планом очной формы обучения, утвержденного «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

### 1.2. Цели и задачи учебного предмета:

Требования к результатам освоения учебной дисциплины: обеспечить более высокий уровень физической подготовки обучающихся.

### 1.3. Требования к результатам освоения:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебного предмета обучающийся должен **знать**:

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

32 – основы здорового образа жизни.

Процесс изучения учебного предмета «Физическая культура» направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС СПОО (табл. 1).

Таблица 1 - Компетенции, формируемые учебным предметом «Физическая культура» в соответствии с ФГОС СПОО

Код компетенции	Содержание ключевых компетенций	Требования к знаниям, умениям, практическому опыту
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	У 1, 3 1, 3 2
ОК 6	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	У 1, 3 1, 3 2

## 2. Структура и содержание учебного предмета Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности по формам обучения

Таблица 2

Виды учебной деятельности	Объем часов по формам обучения
	очная
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретические занятия (лекции, уроки)	2
лабораторные занятия	-
практические занятия (семинары)	<b>158</b>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
.....	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	-
В том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	-
.....	
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	Форма промежуточной аттестации
	<b>Текущая успеваемость, дифференцированный зачет</b>

2.2. Тематический план учебной дисциплины Физическая культура по очной форме обучения

Таблица 3

Коды компетенций/компетентностей	Наименование разделов (тем) учебной дисциплины	Максимальная учебная нагрузка, ч	Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося				Самостоятельная работа обучающегося	Консультации
			Всего	в том числе				
				лекции, уроки	практические занятия	лабораторные занятия	курсовая работа (проект)	
	<b>Входной контроль</b>	2	2	2				
ОК 2,3	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	44	44		44			
ОК 6	<b>Раздел 2. Атлетическая гимнастика. Фитнес - аэробика.</b>	34	34		34			
ОК 6	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	22	22		22			
ОК 6	<b>Раздел 4. Волейбол</b>	26	26		26			
ОК 2,3	<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	30	30		30			
ОК 2,3,6	<b>Урок контроля знаний</b>	2	2		2			
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	<b>160</b>	<b>2</b>	<b>158</b>			

### 2.3. Содержание программы по учебной дисциплине Физическая культура

Таблица 4

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
		очная	
1	2	3	4
	<b>Входной контроль</b>	<b>2</b>	2
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>44</b>	
<b>Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Биомеханические основы техники бега.	2	2
	Техника низкого старта. Старты и стартовые ускорения.	2	2
	Бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения.	2	2
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Старт, бег по дистанции.	2	2
	Прохождение поворотов (работа рук, стопы). Финишный бросок.	2	2
<b>Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивание.	2	2
	Отработка техники перехода через планку и приземления.	2	2
<b>Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”).	2	2
	Отработка техники разбега, отталкивания.	2	2
	Отработка техники полета, приземления.	2	2
<b>Тема 1.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.- 700 гр.)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Биомеханические основы техники метания. Техника безопасности при метании.	2	2

	Держание гранаты, разбег.	2	2
<b>Тема 1.6. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно - важными умениями и навыками</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Эффективные способы владения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах).	2	1
	Практическое овладение методикой развития умений и навыков.	2	2
<b>Тема 1.7. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Признаки работоспособности, усталости, утомления. Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление).	2	1
	Средства физической культуры для коррекции (сердечно - сосудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма).	2	1
<b>Тема 1.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
	Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в беге на 3000 - 2000 м.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину.	2	2
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты.	2	2
<b>Раздел 2.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение комплексу силовых упражнений.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>18</b>	
	Упражнения на развитие силы всех мышечных групп.	6	2
	Обучение комплексу силовых упражнений на развитие мышц рук: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Гигиена и техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике. Выполнение упражнений для развития силы рук.	4	2

	Силовые упражнения на развитие мышц ног: серийное выполнение упражнений, дозировка, пауза отдыха. Упражнения для мышц бедра, ягодичных мышц (девушки).	4	2
	Круговые тренировки из 6-8 станций на развитие силы всех мышечных групп: выполнение упражнений по кругу с паузой отдыха между выполнением упражнений и между сериями. Упражнения на укрепление мышц живота.	4	2
<b>Тема 2.2. Силовые упражнения с гирями.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Разминка. Жим гири левой и правой рукой, жим двумя руками, лежа, тяга на грудь, рывок гири, толчок двух гирь.	4	2
<b>Тема 2.3. Силовые упражнения со штангой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Жим стоя, лёжа, тяга штанги на грудь, приседания со штангой, толчок и рывок штанги	4	2
<b>Тема 2.4. Круговая тренировка на тренажёрах</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Тренажёр гребля, бабочка. Придания с грузом, тренажёр на бицепс. Тренажёр для жима лёжа штанги. Тренажёр тяги груза за голову и на грудь, тяга груза на бицепс.	4	2
<b>Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов по атлетической гимнастике и фитнес – аэробике: выполнение комплекса силовых упражнений на развитие определенной группы мышц. Разминка. Выполнение комплекса статических силовых упражнений на все группы мышц (девушки). Упражнения с гирями (юноши).	4	2
<b>Раздел 3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки. Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	2
<b>Тема 3.2. Передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	



	Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу, скрытая передача мяча за спиной.	2	2
	Передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку. Ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	2
<b>Тема 3.3. Ведение мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Ведение мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля.	2	2
	Обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	2	2
<b>Тема 3.4. Техника броска в кольцо и штрафных бросков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Бросок (техника работы рук и ног). Техника броска мяча в кольцо с места. Ведение – 2 шага – бросок. Техника штрафных бросков.	2	2
<b>Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока).	2	2
	Тактика нападения индивидуальную (действия игрока с мячом и без мяча), групповую (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	2	2
<b>Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Совершенствование знаний по технике игры; правилам судейства. Отработка техники поворотов, приема и передачи мяча, техники штрафных бросков, ведения мяча.	2	2
	Практическое овладение методикой индивидуального подхода к совершенствованию двигательных качеств.	2	2
<b>Тема 3.7. Выполнение кон-</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	

<b>трольных нормативов</b>	Выполнение контрольных нормативов: баскетбольная «дорожка»; ведение - два шага - бросок в кольцо; штрафной бросок; бросок мяча с места под кольцом; выполнение среднего броска с места.	2	2
<b>Раздел 4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>26</b>	
<b>Тема 4.1. Стойки игрока и перемещения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	4	2
	Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево.	2	2
<b>Тема 4.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	2	2
<b>Тема 4.3. Нижняя прямая и боковая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	2	2
<b>Тема 4.4. Верхняя прямая подача</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	2
<b>Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Техника игры. Правила судейства.	2	1
	Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Участие в судействе соревнований.	4	2
<b>Тема 4.6. Правила соревнований Техника и тактика игры. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Практика судейства</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Правила соревнований. Техника и тактика игры. Судейство в волейболе; судьи, бригада судей; жесты судей.	2	1
<b>Тема 4.7. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью.	2	2

<b>Тема 4.8. Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Выполнение контрольных нормативов: передача мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом, подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	4	2
<b>Раздел 5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>30</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	
	Обход. Противобход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противобоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три.	2	2
	Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.	2	2
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	2	2
	Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	2	2
<b>Тема 5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Направленность общеразвивающих упражнений, терминология. Основные положения рук, ног.	4	1
<b>Тема 5.3. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология.	2	1
	Разработка комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.).	2	2
<b>Тема 5.4. Техника акроба-</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	

<b>тических упражнений.</b>	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат.	4	2
<b>Тема 5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Терминология; составление простейших комбинаций из акробатических упражнений.	2	2
<b>Тема 5.6. Техника опорного прыжка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	
	Правила техники безопасности. Подводящие и специальные упражнения.	4	2
	Разбег, наскок, отталкивание, приземление. Страховка партнера.	2	2
<b>Тема 5.7. Самостоятельное проведение обучающимися подготовительной части учебного занятия с группой</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	Структура подготовительной части урока. Проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой.	2	2
	<b>Урок контроля знаний</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

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)

## 2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические указания к выполнению самостоятельной работы для очной формы обучения.
2. Методические указания к выполнению практических работ для очной формы обучения.

## 2.5. Информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский Государственный Университет. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 111 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1674-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819>
3. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с. 608 - 609. - ISBN 978-5-7638-3640-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
4. Шелков М. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 647 Кб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с. - Доступ из локальной сети Мурман. гос. техн. ун-та.
5. Шелков М. В. Физическая культура : курс лекций : учеб. пособие для курсантов и студентов всех специальностей и направлений подгот. бакалавриата / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, А. Ф. Щербина; Федер. агентство по рыболовству Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017. - 98 с.
6. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Мурманск: Изд-во МГТУ, 2017.
7. Шелков, М. В. Из истории развития физической культуры и спорта в Мурманской области [Электронный ресурс] / М. В. Шелков; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Мурман. гос. техн. ун-т". - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 116 Мб). - Мурманск : Изд-во МГТУ, 2017.

Перечень информационных ресурсов «Интернет»:

- программный комплекс «Экзаменатор», разработанный Центром информационных технологий МГТУ для обеспечения организации и поддержки процесса тестирования знаний обучающихся ММРК имени И.И. Месяцева ФГАОУ ВО «МГТУ» по любым дисциплинам учебных планов специальностей всех форм обучения;
- электронный каталог научной, учебной литературы и периодических изданий библиотеки МГТУ;
- виртуальная справочная служба в режиме on-line.
- сетевые версии программы «Консультант» (нормативные документы) и правовая система «Гарант».

Таблица 5

Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем		
Учебный год	Наименование ПО	Сведения о лицензии
2021/2022	Офисный пакет Microsoft Office 2007 Russian	лицензия № 45676388 от

	Academic OPEN	08.07.2009 (договор 32/224 от 14.0.2009г.)
2021/2022	Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита), Dr.Web Server Security Suite (антивирус)	договор №7236 от 03.11.2017г.

## 2.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Таблица 6

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий и др.	Перечень оборудования и технических средств обучения	Кол-во ед.
1.	г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1	Часть открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, расположенного по адресу г. Мурманск, ул. Челюскинцев, д 1: Часть стадиона, площадью 1200 кв. м. Футбольное поле, площадью 7700 кв. м. Спортивное оборудование и инвентарь соответствуют требованиям предъявляемым к стадиону широкого профиля с элементами полосы препятствий.	
2.	г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 19	Зал игровых видов спорта, тренажерный зал	

## 2.7. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и др.

Таблица 7

Освоенные компетенции/ компетентности	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки уровня сформированности	Формы и методы контроля и оценки
1	2	3	4
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	У 1, 3 1, 3 2	- способность осознавать цели деятельности и умение их пояснять; - способность и готовность выполнять деятельность по образцу; - способность применять знания, умения и навыки на практике; - способность работать самостоятельно; - спо-	Анкетирование с целью мотивации обучающихся к активному участию в спортивно-массовых соревнованиях по видам спорта. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей

		<p>способность оценивать качество выполненной работы; -владеть измерительными навыками; - уметь использовать различные источники для поиска информации, использования и её презентации</p>	<p>профессиональной деятельности обучающихся</p>
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-умеет планировать, организовывать и контролировать свою деятельность; - способность адаптироваться к новым ситуациям; - способность к творчеству; - умеет обосновывать свои решения и отстаивать их при возникновении возражений; - проявляет умение брать на себя ответственность за принятия решения</p>	<p>Наблюдение за работой обучающихся на учебных занятиях. Проведение обучающимися физкультурно-спортивных мероприятий, судейство в играх</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>У 1, 3 1, 3 2</p>	<p>-обладает способностью и готовностью сотрудничать; - умеет слушать собеседников; -проявляет умение работать в группе, команде; - демонстрирует организаторские способности</p>	<p>Групповая урочная и самостоятельная работа; выполнение самооценки своих действий. Наблюдение за выполнением практического задания, за организацией коллективной деятельности.</p>