

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 05.11.2025 17:06:26
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский государственный аграрный университет – МСХА

имени К.А. Тимирязева»

(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)

Калужский филиал

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по дисциплине **ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность: 36.02.01 Ветеринария

Калуга 2024

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта и является частью образовательной программы среднего профессионального образования технического профиля - программы подготовки специалистов среднего звена, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Дисциплина «Физическая культура» изучается в объеме 72 часов.

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО .

Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели и задачи дисциплины

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.

Цель: физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Задачи:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - мотивация к обучению и личностному развитию; - сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относиться к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и	- 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,

	сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности	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).
--	---	---

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ **знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих** **этап формирования компетенций**

Критерии оценки ответов на устном опросе:

Оценка «зачтено» ставится, если студент демонстрирует знание теоретического материала по поставленному вопросу и способен им оперировать и использовать для решения практических задач;

Оценка «не зачтено» ставится, если студент обнаруживает незнание основных понятий по поставленному вопросу либо допускает ошибки в формулировке определений и понятий, искажающие их смысл, излагает материал, не структурируя его. Практическими навыками использования материала не владеет.

Критерии оценки реферата:

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «не зачтено» - выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Критерии оценки тестовых заданий

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он правильно ответил на 60% и более тестовых вопросов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он ответил на 59% и меньше тестовых вопросов.

Критерии оценки итогового зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач без затруднений или с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из

предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению. Студент не способен применить умения и навыки для решения практических задач.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе усвоения дисциплины «Физическая культура»

Вопросы к устному опросу

1. Понятие термина «физическая культура». Физической культуры как компонента культуры общества.
2. Компоненты физической культуры.
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Функции физической культуры
6. Физическая подготовка. Виды физической подготовки
7. Структура физической культуры личности и уровни проявления физической культуры личности.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
10. Цель и задачи и формы организации физического воспитания в вузе. Основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Физическая культура как вид культуры, ее связь с общей культурой.
3. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой.
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как наука и учебная дисциплина.
6. Система физического воспитания в стране, ее основы и определяющие черты.
7. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания.
8. Средства формирования физической культуры личности.
9. Общекультурные и социальные функции физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях.
11. Физическая культура и спорт в режиме учебного труда, быта и отдыха.

12. Видовые компоненты физической культуры.
13. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
14. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
15. Эстетика физической культуры и спорта.
16. Системы физического воспитания в Древней Греции и Риме.
17. Философские и педагогические идеи физического воспитания Древней Греции и Рима.
18. Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр. Олимпийские игры в Древней Греции.
19. Создание и развитие физической культуры в странах Востока.
20. Физическая культура и спорт в феодальном обществе, Рыцарская система физического воспитания.
21. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения.
22. Зарубежные системы физического воспитания и спорта с 18 века до настоящего времени.
23. Международное спортивное и олимпийское движение
24. Физическая культура в России с древнейших времен до настоящего времени
25. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР»
26. Советские спортсмены на защите Родины в Великую Отечественную войну.
27. Физическая культура и спорт в Российской Федерации после распада СССР.

Примерные тестовые задания

1. Установите соответствие между понятиями (организм, орган, клетка) и определениями
 1. элементарная структурная, функциональная и генетическая единица живого вещества обособленная совокупность различных типов клеток и тканей, выполняющая определенную функцию в пределах живого организма.
 2. сложная целостная, саморегулирующаяся и само обновляющаяся система с определенной организацией ее структур.
 Варианты ответа:
 1. - 1,2,3; 2.- 2,1,3; 3.- 3,1,2; 4,- 2,3,1. 5.- 3,2,1 6-1,3,2.
2. Индивидуальное развитие организма в биологии называется ...
 1. геронтология;
 2. онтогенез
 3. ретардация;
 4. гомеостаз.
3. Гомеостаз - это ...

1. постоянство внутренней среды организма
2. приспособление организма к среде обитания;
3. функциональная единица организма;
4. обмен веществ в организме.
4. Костная система человека состоит:
 1. из 80 костей;
 2. из 150 костей
 3. из 206 костей;
 4. из 250 костей.
5. Кости соединяются с помощью:
 1. мышц;
 2. суставов и связок
 3. сухожилий;
 4. жгутиков,
6. Работа мышц благотворно действует, прежде всего ...
 1. в целом на весь организм
 2. преимущественно на суставы;
 3. на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;
 4. преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.
7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу-это ...
 1. закрепощение мышц;
 2. расслабление мышц
 3. увеличение массы мышц;
 4. сокращение мышечных волокон.
8. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним ...
 1. кислород и глюкозу
 2. воду, кислород и углекислый газ;
 3. воду, глюкозу, кислород и белки;

Вопросы к зачету

1. Предмет, цели, задачи и содержание дисциплины «Физическая культура».
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Компоненты физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности.
6. Цель, задачи и формы организации физического воспитания студентов
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
8. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
9. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.
10. Опорно-двигательный аппарат, его функции. Влияние на него физических нагрузок.
11. Сердечно-сосудистая система, ее функции. Кровообращение при физических нагрузках.
12. Дыхательная система и ее функции. Дыхание при физических нагрузках. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
13. Реакция организма на физические нагрузки. Утомление и восстановление.
14. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вбрасывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).
15. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
16. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Средств физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и психофизического состояния студентов
18. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов
19. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
20. Компоненты здорового образа жизни.
21. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни.
22. Механизмы лечебного применения физических упражнений.
23. Средства и Формы ЛФК
24. Классификация и характеристика физических упражнений применяемых с лечебной целью.
25. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
26. Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях органов дыхания. ЛФК при заболеваниях дыхательной системы. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях дыхательной системы.

27. ЛФК при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Показания и противопоказания к применению ЛФК при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата.
28. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры при заболеваниях органов зрения.
29. Основы методики лечебной физкультуры при беременности.
30. Методические принципы и средства физического воспитания.
31. Общая характеристика методов физического воспитания.
32. Техника движения. Основы обучения движению. Этапы обучения движениям.
33. Выносливость и основы методики ее воспитания.
34. Формы занятий физическими упражнениями
35. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи
36. Формы, организация и содержание самостоятельных занятий.
37. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации: Российский студенческий спортивный союз, ФСО, Универсиады и Олимпийские игры.
38. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.
39. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
40. Формы занятий физическими упражнениями.

Учебная литература и ресурсы информационно- образовательной среды, включая перечень учебно- методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. —Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование).Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). —Текст:электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование— Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Учебно-методические материалы:

1. Методические указания к практическим/лабораторным работам (Электронный ресурс)/ Коровин Ю.И., Горохов Д.В., – Москва: РГАУ-МСХА,2021 – ЭБС – «РГАУ-МСХА»

Интернет – ресурсы

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева(далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru
 Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» -
<https://cyberleninka.ru/>Сетевая электронная библиотека аграрных вузов -
<https://e.lanbook.com/books>

Итоговый контроль знаний по дисциплине

ОУП.12 Физическая культура

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

А) Н. Орлов

Б) А. Петров

В) Н. Панин-Коломенкин

Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

В) Леонид Тягачев

Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

А) делегация страны-организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц завершает (идет последней):

А) делегация страны-организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады

Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба 9. плавание

10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9

Б) 3, 5, 6, 8, 10

В) 1, 4, 6, 7, 9

Г) 2, 5, 6, 9, 10

20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22.Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24.Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов: личностных: - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, - целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, - неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	- Устные и письменные опросы на теоретических и практических занятиях (входные и фронтальные). - Взаимный контроль при работе в парах и малыми группами. - Сдача контрольных нормативов в течение учебного года для оценки их функциональной и двигательной подготовленности. - Оценка готовности к выполнению нормативов комплекса «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). зачёт по завершению курса.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; метапредметных: - - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	
---	--

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; -предметных: - - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -владение техническими 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).	
---	--

Контрольно-оценочные средства дисциплин актуализированы для 2025 года начала подготовки.

Руководитель технологического колледжа

Окунева О.А.

