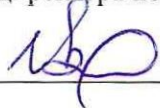


**Смоленский колледж телекоммуникаций (филиал) федерального
государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет
телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича»**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

 И.В. Иванешко

« 31 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общего гуманитарного и социально – экономического цикла

программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности:

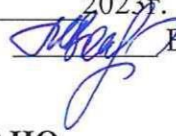
10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем

Смоленск, 2023

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
общепрофессиональных и
телекоммуникационных дисциплин

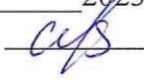
Протокол № 1
« 30 » 08 2023г.

Председатель  Ващенко Т.В.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией компьютерных сетей и
администрирования

Протокол № 1
« 31 » 08 2023г.

Председатель  Скрыго О.С.

Составитель:

Захарова Т.А -- преподаватель высшей квалификационной категории СКТ (Ф) СПбГУТ.

Рецензенты:

Внутренний рецензент:

Рецензент: Петров И.В. – преподаватель высшей квалификационной категории
СКТ (Ф) СПбГУТ

Внешний рецензент:

Рецензент: Ануфриев О.В. – тренер высшей категории МБУ СШ№2

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1551 от 09.12.2016 (ред. от 17.12.2020 №747).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена СКТ (ф) СПбГУТ, разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен усвоить знания и освоить умения:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 - применять рациональные п профессиональной риемы двигательных функций в деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни; 33 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 34 - средства профилактики перенапряжения

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 200 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 164 часа;
- самостоятельной работы студента - 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём в часах	
	Очная форма обучения	
	Обязательная	Вариативная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164	36
Обязательная учебная нагрузка	163	1
в том числе: лекции	1	1
Практические занятия	162	-
Контрольные работы	Не предусмотрено	
Курсовая работа (проект)	На предусмотрено	
Самостоятельная работа студента (всего)	1	35
в том числе: изучить технику упражнений по различным видам спорта ; разработать комплексы упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости; изучить правила игры по различным видам спорта; подготовиться к тестовым заданиям по дисциплине физическая культура.		
Промежуточная аттестация	3,5 семестры - другая форма аттестации (тестирование и сдача нормативов); 4,6,7 семестры - дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах		Осваиваемые элементы компетенций
		Обяз.	Вар.	
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры		1	2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	1	1	ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	В том числе практических занятий	Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа студента: работа с Интернет-ресурсами по изучению самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	-	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		39	7	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	8	-	
	2. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе практических занятий			
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив			
	Самостоятельная работа студента: изучить технику низкого, среднего и высокого старта	-	2	
	Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		

	1. Техника бега по дистанции			
	В том числе практических занятий	15	-	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени			
	Самостоятельная работа студента: изучить технику бега на длинные дистанции	-	2	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции Толкание ядра	Содержание учебного материала	15		
	1. Техника бега на средние дистанции.	15	-	ОК 8
	В том числе практических занятий			
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Обучение, закрепление и совершенствование техники высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования. Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг, спуски, подъемы). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции (400,800 метров). Обучение (закрепление, совершенствование) техники бега на средние дистанции. Кроссовая подготовка. Техника толкания ядра.			
	Самостоятельная работа студента: с помощью Интернет ресурсов и дополнительной литературы изучить технику высокого старта, старта с опорой на одну руку и стартового ускорения, техники финиширования и подготовиться к сдаче К.Н.	1	3	
Раздел 3. Баскетбол		40	6	
Тема 3.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и	Содержание учебного материала			
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе практических занятий			

броска мяча в кольцо с места	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	-	ОК 8
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику ведения мяча, передачи и броска мяча с места и использование на практике	-	1	
Тема 3.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места и использование на практике	-	1	
Тема 3.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу	-	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			

	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику и технику ведения баскетбольного мяча	-	2	
Раздел 4. Волейбол		38	6	
Тема 4.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>	8	-	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача 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 перемещения			
	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			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> овладеть техникой стойки в волейболе, подачи мяча и отработка тактики игры	-	1	
Тема 4.2 Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику выполнения нижней подачи и приёма после неё, выполнять имитацию упражнения	-	1	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	
	1. Техника прямого нападающего удара			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику выполнения прямого нападающего удара, выполнять имитацию упражнения	-	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейболом	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	
	1. Техника прямого нападающего удара			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием			

мячом	контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	10		
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить и выполнять технические элементы в волейболе	-	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		10	4	
Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	10	-	ОК 8
	Техника выполнения упражнений. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание скоростно-силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.			
	1. Техника коррекции фигуры			
	<i>В том числе практических занятий</i>			
	Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощениями. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп; Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений со свободными весами: гантелями, штангами. Круговая тренировка 5-6 станций. Обучение (закрепление и совершенствование) основных элементов техники выполнения упражнений с собственным весом. Обучение (закрепление и совершенствование) техники выполнения комплексов упражнений акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка 5-6 станций.			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику выполнения на тренажерах и со свободными весами	-	4	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		18	4	
Тема 6.1 Развитие	<i>Содержание учебного материала</i>			

физических качеств	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной направленности.	18	-	ОК 8
	<i>В том числе, практических занятий</i>			
	Развитие физического качества – быстроты, быстроты реакции и скоростных качеств, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – силы, путем выполнения физических упражнений. Развитие физического качества – выносливости и ее видов, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – гибкости и подвижности в суставах, путем выполнения физических упражнений Развитие физического качества – координации и ловкости, путем выполнения физических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.			
	<i>Самостоятельная работа студента: выполнять комплексы упражнений на различные группы мышц путем выполнения физических упражнений различной направленности.</i>	-	4	
Раздел 7. Настольные теннис		6	4	
Тема 7.1 Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.	<i>Содержание учебного материала</i>	6	-	ОК 8
	История возникновения и развития. Основные правила игры; организация и проведение спортивных соревнований. Судейство. Технические приемы и тактические действия			
	<i>В том числе, практических занятий:</i>			
	Обучение (закрепление и совершенствование) технике перемещений игрока при сочетании ударов справа и слева, технике подачи и ее видов. Обучение (закрепление и совершенствование) техники ударов; «накат» справа и слева, «срезка» справа и слева, подрезки справа и справа.. Свободная игра на столе. Учебная игра по парам. Учебная игра на счет из одной, трех партий; игра разными ударами по элементам в сочетании, на счет, с форой, с разными партнерами.			
	<i>Самостоятельная работа студента: изучить технику подач, передач, ударов в настольном теннисе. Изучить правила игры 1 X 1; 2 X 2. Подготовить комплекс на развитие быстроты реакции.</i>	-	4	

Раздел 8. Подготовка к ГТО		12	3	
Тема 8.1 Подготовка к ГТО	<i>Содержание учебного материала</i>	12	-	ОК 8
	Развитие скоростных качеств. Бег на 100 метров(сек) Бег на 2 км (мин,сек) или на 3 км(мин.,сек) Развитие выносливости Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз) Развитие силы и силовой выносливости или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Развитие гибкости. Прыжок в длину с разбега (см) .Развитие скоростно силовой выносливости или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) .Развитие силовой выносливости. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г. (м) Развитие ловкости и силы.			
	<i>в том числе практических занятий</i>			
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности			
	<i>Самостоятельная работа студента:</i> изучить технику выполнения упражнений комплекса ГТО и подготовиться к сдаче нормативов	-	3	
Всего		164	36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, тренажёрный зал.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке (тренажеры).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

Для преподавателей

1. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. – Смоленск, 2020.- 85с.
2. Конеева, Е. В. [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

Для студентов

1. Захарова, Т.А. Курс лекций. Методическое пособие./ Т.А. Захарова. – Смоленск, 2020.-85с.
2. Конеева, Е. В. [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

Для преподавателей

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке

Для студентов

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке

Интернет-ресурсы

- ЭР1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.
- ЭР2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042614. - ISBN 978-5-16-015590-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1911069> – Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать: 31 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); 33 - средства профилактики перенапряжения 34 – основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания о роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, об основах здорового образа жизни, о средствах профилактики перенапряжения.	Примеры форм и методов контроля и оценки • Выполнение контрольных тестов по различным видам спорта; • Традиционная система отметок в баллах за выполнение контрольных нормативов по таблице результатов с учетом медицинских групп; • Устный опрос по вопросам лекционного курса; • Тестирование и оценка знаний по теоретическому разделу дисциплины; • Самостоятельная работа. • Защита реферата • Выполнение докладов, сообщений по различным

		темам
Уметь: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Демонстрировать умения выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.	Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) • Оценка выполнения практического задания (работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением • Решение ситуационной задачи. Промежуточная аттестация в виде другой формы аттестации (тестирование и сдача нормативов), дифференцированного зачета

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Формирование ОК в рамках дисциплины проводится постоянно на всех занятиях через применение различных форм и технологий проведения. Формирующее оценивание производится в конце учебного года на основании наблюдений преподавателя за работой студентов.

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Формализованное наблюдение и оценка результатов практических занятий; использование различных источников, включая электронные ресурсы, Интернет-ресурсы, периодические издания для решения ситуационных задач, выполнения упражнений