

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

**09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

г. Ульяновск  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе ФГОС СПО по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 14.05.2014 №525

РАССМОТРЕНО

методической цикловой комиссией  
общего гуманитарного и социально-  
экономического цикла

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.А.Тишина  
\_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

\_\_\_\_\_ В.В.Сурков  
\_\_\_\_\_ 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Методист

\_\_\_\_\_ Р.Ф.Средина  
\_\_\_\_\_ 2021г.

**Разработчик:**

Федулов Сергей Евгеньевич., преподаватель ОГБПОУ УМТ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям), входящей в состав укрупнённой группы специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

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

**знать:**

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

– основы здорового образа жизни

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку студентов по базовой подготовке к овладению общими компетенциями ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения поиска и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часа;  
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе: - выполнение тестовых заданий - подготовка рефератов - подготовка презентаций - контроль устных ответов - тестирование - разработка программы утренней зарядки - отработка навыков бросков мяча - отработка навыков гимнастических упражнений	
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>Общие компетенции</b> ОК. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. <b>уметь:</b> Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики, включая специальные упражнения для коррекции телосложения. <b>знать:</b> Здоровье и определяющие его факторы. Здоровый образ жизни и его взаимосвязи с общей культурой. составляющие ЗОЖ. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	2	2
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<b>Общие компетенции</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием <b>уметь:</b> научить передаче эстафетной палочки в движении, на месте. Развитие выносливости. Научить распределять силы на дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон и финиширование. <b>знать:</b> выполнение раскладывания сил на дистанции 300 метров, выполнение дыхания на дистанции, распределять силы на дистанции 500-100 м.	28	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		2
	2. Техника бега на короткие и средние дистанции.		2
	3. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 и челночного бега		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины	12	

	2. Выполнение техники высокого, низкого старта, финиширования.		
	3. Выполнение техники бега на 100 м. Бег 100 м. на результат		
	4. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м		
	<b>Самостоятельная работа</b> Повторение и совершенствование низкого старта Развитие скоростной выносливости Правильное раскладывание сил на дистанции Бег 100 м. с высокого старта Бег на 100 м. с низкого старта Бег на дистанции и финиширование На тему: «бег на короткие дистанции»	32	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Выполнения прыжков в длину с места и прыжков в высоту</b>	Общие компетенции Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. <b>уметь:</b> выполнять разбег с сочетанием отталкивания, полёту и приземлением при выполнении прыжка в длину с разбега <b>знать:</b> Длину своего разбега, толчковую ногу. Выполнять прыжок с полного разбега. выполнение разбега в технических видах.	14	
	Содержание учебного материала		
	1. Техника выполнения прыжков в длину с места. 2. Техника выполнения прыжков в высоту.		2
	Практические занятия: 5. Прыжки в длину с разбега 6. Прыжки в длину 7. Способы преодоления «заборы», «ямы» 8. Выполнение преодоления препятствий без ошибок	10	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение прыжков в длину с полного разбега «согнув ноги» 2. Подбор своего разбега в прыжке в длину с разбега	4	



<b>Тема 2.3</b> <b>Приём и передача эстафетной палочки</b>	<b>Общие компетенции</b> Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. <b>уметь:</b> -провести разминку, использовать умения и навыки в объёме требований, предъявляемыми содержанием учебной программы по выполнению нормативов <b>знать:</b> -оздоровительное и прикладное значение лёгкой атлетики; меры предупреждения травм и оказание первой медицинской помощи, характеристики видов лёгкой атлетики.	20	
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Старт принимающего эстафету. 2. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование.		2
	<b>Практические занятия</b> 9.Выполнение коридора для передачи эстафетной палочки 10.Выполнение передачи и приёма эстафетной палочки в движении 11.Выполнение правильного держания палочки 12.Выполнение передачи эстафетной палочки и приёма на месте	8	
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Развитие быстроты 2.Развитие скоростной выносливости 3.Правильное распределение сил на дистанции 4.Подготовка и проведение передачи 5.Передавать левой и принимать правой 6. Правильное дыхание на дистанции	24	
<b>Тема 2.4</b> <b>Метание гранаты</b>	<b>Общие компетенции</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением профессиональных знаний <b>уметь:</b> провести разминку; использовать умения и навыки для выполнения нормативов. <b>знать:</b> Метание гранаты (юноши-700гр., девушки-500гр.).Разгон, скрестный шаг, стопорящий шаг, «положение натянутого лука», бросок	12	

	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Ознакомление с техникой метания. 2.Изучение техники бросковых шагов.		3
	<b>Практические занятия</b> 13.Выполнение метания на дальность 14.Выполнение метания на меткость Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов	6	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение правильной разминки плечевого пояса Развитие скоростно - силовых качеств На тему «метание гранаты»	12	
<b>Раздел 3 Волейбол</b>		40	
<b>Тема 3.1. Приём и подача мяча</b>	<b>Общие компетенции</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. <b>уметь:</b> Тактика игры на сильного в атаке на слабого при подаче. <b>знать:</b> тактические варианты ведения игры, расстановка, виды строек. переходы, перемещения.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.Техника безопасности при занятиях волейболом. 2. Техника приёма и передачи мяча		
	<b>Практические занятия</b> 15. Отработка стойки и перемещения волейболиста (Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе) 16. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в парах. 17. Выполнение передачи мяча 18.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. 19.Выполнение техники приема мяча снизу и сверху с падением. 20. Выполнение верхней прямой подачи мяча (Выполнение ОРУ для развития прыгучести.)	22	

	<p>21. Подача мяча по зонам.</p> <p>22. Выполнение техники нападающего удара и блокирования.</p> <p>23. Выполнение нападающего удара из зоны 2,3,4.</p> <p>24. Выполнение переходов и перемещений</p> <p>«Волейбол»- сдача контрольных нормативов</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Тактические варианты ведения игры</p> <p>2. Усложнённые виды передач</p> <p>3. Подача мяча на слабого</p> <p>4. Перемещения и стойки</p> <p>5. Страховка и самостраховка</p> <p>6. Подача в заданную сторону</p> <p>7. Тактика игры в нападении «угол вперёд», «угол назад»</p> <p>8. Разметка площадки</p> <p>9. Правила перехода</p>	36	
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		38	
	<p><b>Общие компетенции</b></p> <p>Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p> <p><b>уметь:</b> Передаче и ловле баскетбольного мяча.</p> <p><b>знать:</b> выполнение держания баскетбольного мяча двумя руками. выполнение броска по баскетбольному кольцу сверху по траектории, с отскоком от баскетбольного щита.</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p> <p>2. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</p>		2
<b>Тема 4.1. Выполнения бросков мяча</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника выполнения бросков баскетбольного мяча</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>29. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди</p> <p>30. Бросок мяча двумя руками сверху</p> <p>31. Бросок мяча снизу</p> <p>32. Бросок мяча с места</p>	28	

	33.Бросок мяча в движении 34.Бросок мяча прыжком 35.Выполнение штрафного броска 36.Выполнение трехочкового броска 37.Выполнение комбинации двойка 38.Проведение защиты в игре 39.Выполнение нападения в игре 40.Броски из-под щита 41.Выполнение ведения мяча с изменением направления		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1.Выполнение правильного держания баскетбольного мяча 2.Правила жестикуляции 3.Виды передачи баскетбольного мяча с отскоком 4.Техника ведения мячом и броском На тему «выполнение бросков в кольцо»	20	
<b>Раздел 5 Мини-футбол</b>		32	
<b>Тема 5.1.Набивание футбольного мяча</b>	<b>Общие компетенции</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. <b>уметь:</b> ведение мяча правой и левой внутренней стороной стопы и с носка. Удары по неподвижному мячу. <b>знать:</b> выполнение удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, грудью		
	<b>Практические занятия</b> 42.Исходное положение (стойки), перемещения (Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.) 43.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам 44.Выполнение упражнений с передачей мячей. 45. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. 46.Выполнение упражнений с передачей мячей.	16	

	<p>47.Ведение мяча.  48.Техника игры вратаря.  49.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры  50.Выполнение ведения мяча правой и левой ногой  51.Выполнение ударов мяча на месте и в движении  52.Выполнение остановки мяча на месте и в движении  53.Выполнение жонглирование мячом  54.Выполнение специальных беговых упражнений  55.Выполнение упражнений с отбором мяча  56.Выполнение упражнений, обманных движений  57.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  1.Техника игры «отдал- откройся»  2.Создание преимущества на отдельно участке поля  3.Выполнение ударов по неподвижному мячу  На тему «выполнение набиваний мяча головой, ногой»</p>	16	
<p><b>Тема 5.2</b>  <b>Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью</b></p>	<p><b>Общие компетенции</b>  Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.  <b>уметь:</b> ведение мяча правой и левой внутренней стороной стопы и с носка. Удары по неподвижному мячу.  <b>знать:</b> выполнение удара по мячу внутренней и внешней стороной стопы.</p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  1.Техника выполнений упражнений с отбором мяча,  2.Техника обманных движений</p>		2
	<p><b>Практические занятия</b>  58.Выполнение специальных беговых упражнений  59.Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой  60.Выполнение упражнений с остановкой мяча грудью.  «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов</p>	8	
<p><b>Раздел 6 Гимнастика</b></p>		32	
<p><b>Тема 6.1. Выполнение</b></p>	<p><b>Общие компетенции</b></p>		

<b>гимнастических упражнений</b>	<p>Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.  <b>уметь:</b> Перестроение из одной шеренги в две шеренги, в три шеренги, повороты на месте и в движении.  <b>знать:</b> выполнение построений: шеренга, колонна, фланги, дистанция, интервал.  Правильное выполнение строевые приёмы строевым шагом.</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.		2
	<b>Практические занятия</b> 61. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении 62.Общеразвивающие упражнения (Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.) 63.Выполнение соединение элементов комбинации (прыжок через гимнастического козла) 64.Выполнение ходьбы по бревну на носках 65.Выполнение ходьбы приставными шагами по бревну 66.Выполнение на бревне из упора присев в упор лёжа 67.Выполнение построений 68.Правильное выполнение строевых приёмов	16	
<b>Самостоятельная работа</b> На тему: «строевые упражнения»	4		
<b>Тема 6.2.Акробатические упражнения</b>	<b>Общие компетенции</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. <b>уметь:</b> Научить группировке в кувырках вперед, назад, переход в стойку на лопатках и в основную стойку. <b>знать:</b> технику выполнения кувырков в комбинации. Выполнять кувырки вперед, назад, соединение кувырков со стойкой на лопатках.		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности на занятиях акробатики		2
	<b>Практические занятия</b> 69.Страховка и самостраховка	14	

	70.Выполнение перекатов вперед, назад в сторону 71.Выполнение техники кувырков вперед и назад. 72.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках 73.Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат) 74.Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. «сдача гимнастических упражнений»		
<b>Раздел 7 . Туризм и туристические новинки</b>		14	
<b>Тема 7.1Чтение шифров</b>	<b>Общие компетенции</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. <b>уметь:</b> Изображение рельефа на картах и решение задач по карте. Техника безопасности мед. Обеспечения. Походы выходного дня. Материальное обеспечение похода. Перечень индивидуального снаряжения, знаки местных предметов. <b>знать:</b> выполнение установки палатки, выполнение разведение костра		
	<b>Содержание учебного материала</b> 1.Чтение географических карт и обозначений. 2.Техника безопасности и медицинское обеспечение при однодневном походе (без ночевки).		2
	<b>Практические занятия</b> 75.Работа с компасом - привязка к местности и определение азимута 76.Материальное обеспечение Туринского похода, походы выческам навыкам- вязание узлов, уклада рюкзака 77.Установка палатки на время 78.Разведение костра 79.Укладка рюкзака и установка палатки 80.Ориентирование на местности- нахождение КПП	10	
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника медицинской безопасности На тему: «ориентирование на местности с компасом»	8	
<b>Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая</b>		20	

<b>подготовка</b>			
<b>Тема 8.1.Игры на развитие ловкости</b>	<p><b>Общие компетенции</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием</p> <p><b>уметь:</b> Метание мяча в цель, лазание по канату без помощи ног. Материальное обеспечение похода. Перечень индивидуального снаряжения, группового снаряжения.</p> <p><b>знать:</b> технику спортивной ходьбы, выполнение спортивной ходьбы на дистанции, комплектацию рюкзака с индивидуальным снаряжением. Выполнение разжигания костра.</p>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Экологические требования, требования к безопасности. 2. Учёт и географическое положение. 3. Чтение географической карты и привязка карты к местности		2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>81. Спортивная ходьба 82. Упражнения с отягощениями и с обручем 83. Метание в цель 84. Игры на развитие ловкости 85. Игры на развитие координации 86. Подвижные игры на внимание 87. Выполнение зеркального показа упражнений 88. Лазание по канату 89. Бег, прыжки</p>	14	
	<p><b>Самостоятельная работа</b> На тему: «Подвижные игры»</p>	12	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	6	
	<b>Всего</b>	168	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### **Основные источники:**

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. М., 2006.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

##### **Интернет-ресурсы:**

- <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
- <http://pedsovet.ru>
- <http://1september.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, зачетных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Наблюдение за выполнением практических заданий Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
<b>Освоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий
основы здорового образа жизни	